النوم والرؤيا والأرق

بين الدين والعلم

تأليف

د. أحمد فتحي الزيات

د. ممدوح الوكيل

تقديم ومراجعة

د. نجيب عبد الوهاب

الكتاب: النوم والرؤيا والأرق بين الدين والعلم
الكاتب: أحمد فتحي الزيات،ممدوح الوكيل
تقديم ومراجعة: نجيب عبد الوهاب
الطبعة: ٢٠٢٠

الناشر: وكالة الصحافة العربية (ناشرون)
٥ ش عبد المنعم سالم – الوحدة العربية – مدكور- الهرم – الجيزة
جمهورية مصر العربية
هاتف : ٣٥٨٢٥٢٩٣ _ ٣٥٨٦٧٥٧٦ _ ٣٥٨٦٧٥٧٥
فاكس : ٣٥٨٧٨٣٧٣
E-mail: news@apatop.comhttp://www.apatop.com

دار الكتب المصرية
فهرسة إثناء النشر

النوم والرؤيا والأرق بين الدين والعلم / أحمد فتحي الزيات،ممدوح الوكيل، تقديم ومراجعة: نجيب عبد الوهاب
– الجيزة – وكالة الصحافة العربية.
٧٥ ص، ١٨ سم.
الترقيم الدولى: ٨ – ٦٥٣ – ٤٤٦ – ٩٧٧ – ٩٧٨
أ – العنوان رقم الإيداع : ٢٧٧١٢ / ٢٠١٧

النوم والرؤيا والأرق بين الدين والعلم

وكالة الصحافة العربية
«ناشرون»

مدخل للقراءة

الحُلم أو الرؤيا سلسلة من التخيلات التي تحدث أثناء النوم، وتختلف الأحلام في مدى تماسكها ومنطقيتها، وتوجد كثير من النظريات التي تُفسر حدوث الأحلام، فيقول سيجموند فرويد أن الأحلام هي وسيلة تلجأ إليها النفس لإشباع رغباتها ودوافعها المكبوتة خاصة التي يكون إشباعها صعباً في الواقع ، ففي الأحلام يرى الفرد دوافعه قد تحققت في صورة حدث أو موقف.. والمثل الشعبي القائل "الجوعان يحلم بسوق العيش" خير تعبير على هذا، ولكن غالباً ما تكون الرغبات في الحلم مموهة أو مخفية بحيث لا يعي الحالم نفسه معناها، ولذلك فإن كثير من الأحلام تبدو خالية من المعنى والمنطق شبيهة بتفكير المجانين على عكس أحلام اليقظة التي تكون منطقية جداً .

ودراسة الأحلام وجدت لها آثار على الألواح الحجرية التي ترجع إلى سومر أقدم حضارة عرفتها البشرية، واعتقدت بعض الشعوب القديمة مثل الإغريق أن الأحلام عموماً هبة من الآلهة لكشف معلومات للبشر وزرع رسالة مُعينة في عقل الشخص النائم؛ كما اهتم رجال الدين المسلمون بالأحلام وتفسيرها، وأصبح ذلك علماً بحد ذاته عند بعض المُفسرين مثل "مُحَمَّد بن سيرين"، كما اهتم به مفكرون مثل "مُحَمَّد بن علي محيي الدين بن عربي" في كتابيه "الفصوص" و"الفتوحات المكية" ، و"ابن خلدون "، وقد سعى ابن عربي وابن خلدون إلى تفسير الأحلام وتحليلها وتقسيم أنواعها

ومعرفة أسبابها ومصادرها، بينما لم يبدأ اهتمام علماء الغرب بدراسة الأحلام إلا حديثاً لدى أمثال سيجموند فرويد وهو أول من وضع الأسس العلمية لتفسير الأحلام في كتابه الشهير عام ١٨٩٩م " تفسير الأحلام " حيث ذهب فيه إلى أن الأحلام تنتج عن الصراع النفسي بين الرغبات اللا شعورية المكبوتة والمقاومة النفسية التي تسعى لكبت هذه الرغبات اللا شعورية، وبالتالي فإن الحلم عبارة عن حل وسط أو محاولة للتوفيق بين هذه الرغبات المتصارعة ..

ويلعب الحلم عند فرويد وظيفة «حراسة النوم» وصد أي شيء يؤدي إلى إقلاق النائم وإيقاظه فإذا أحس النائم بالعطش، مثلاً، فإنه يرى في منامه أنه يشرب الماء وبهذا يستمر نائماً ولا يضطر للاستيقاظ لشرب الماء، ولقد وضع *فرويد مجموعة من الرموز يُستعان بها لفهم الحلم وتفسيره.

وهناك أيضاً ألفرد أدلر وهو أحد طلاب فرويد الذي رأى أن للحلم وظيفة توقعية أي أن النائم يتنبأ من خلال الحلم بما يمكن أن يواجهه في المستقبل.

أما عن كارل يونج فيرى أن الحلم ليس فقط استباقاً لما قد يحدث في المستقبل ولكنه ناتج عن نشاطات اللا وعي، وهو يرى أن الأحلام تقدم حلولاً لمشكلات الشخص في محاولةٍ لإعادة التوازن إلى الشخصية.

أما عن النظرة الدينية في الإسلام فورد عن النبي مُحَمَّد صلى الله عليه وسلم عدد من الأحاديث عن الأحلام ومنها: " إِذَا اقْتَرَبَ الزَّمَانُ لَمْ تَكَدْ رُؤْيَا الْمُسْلِمِ تَكْذِبُ وَأَصْدَقُكُمْ رُؤْيَا أَصْدَقُكُمْ حَدِيثًا وَرُؤْيَا الْمُسْلِمِ جُزْءٌ مِنْ خَمْسٍ وَأَرْبَعِينَ جُزْءًا مِنْ النُّبُوَّةِ وَالرُّؤْيَا ثَلَاثَةٌ فَرُؤْيَا الصَّالِحَةِ بُشْرَى مِنْ اللَّهِ وَرُؤْيَا تَحْزِينٌ مِنْ الشَّيْطَانِ وَرُؤْيَا مِمَّا يُحَدِّثُ الْمَرْءُ نَفْسَهُ فَإِنْ رَأَى أَحَدُكُمْ مَا يَكْرَهُ فَلْيَقُمْ فَلْيُصَلِّ وَلَا يُحَدِّثْ بِهَا النَّاسَ ."

النبي مُحَمَّد ﷺ قسَّم الأحلام إلى ثلاثة أنواع، الرؤيا والحلم وأضغاث الأحلام؛ فالرؤيا هي مشاهدة النائم أمراً محبوباً، وهي من الله، وقد يُراد بها تبشير بخير، أو تحذير من شر، ويجب حمد الله عليها، والحلم هو ما يراه النائم من مكروه، وهو من الشيطان، ويسن أن يتعوذ بالله منه وينفث عن يساره ثلاثاً، وأن لا يحدث به. وأضغاث الأحلام وهي عبارة عن رغبات ومخاوف مكبوتة في العقل الباطن.

أما عن اضطرابات النوم أو الأرق فتشمل صعوبة النوم والنوم المتواصل لساعات طويلة، وهي واحدة من المشاكل الطبية الأكثر شيوعاً، والذين يعانون من الأرق، ويستيقظون من النوم ويبقون غير نشطين وغير مرتاحين، الأمر الذي يؤثر على أدائهم خلال اليوم. والأرق لا يضر بمستوى الطاقة وبالمزاج فقط، ولكنه يضر أيضاً بالصحة، وبجودة الأداء في العمل وبجودة الحياة.

كل شخص يحتاج إلى عدد مختلف من ساعات النوم؛ فالكبار يحتاجون غالباً إلى سبع أو ثماني ساعات من النوم كل ليلة. وأكثر من ثُلث البالغين يُعانون من الأرق في فترة معينة، وحوالي من ١٠: ١٥ بالمائة يشكون من اضطرابات النوم طويلة المدى (المزمنة)، كما ونجد مشاكل النوم عند الأطفال شائعة جداً.

على أية حال، لا داعي للمعاناة ليال طويلة من مشكلة الأرق وتبعاتها. ذلك إن تغييراً بسيطاً في العادات اليومية قد يحل مشكلة الأرق ويعيد الراحة الضرورية.

أما عن أعراض الأرق فتشمل الأعراض التالية:

صعوبة الخلود إلى النوم في الليل.

الاستيقاظ أثناء الليل.

الاستيقاظ باكراً.

الشعور بعدم الراحة الكافية بعد النوم في الليل.

التعب أو النعاس خلال النهار.

العصبية، الاكتئاب أو القلق.

صعوبة في التركيز.

كثرة الأخطاء والحوادث.

الصداع الناجم عن التوتر.

أعراض في الجهاز الهضمي.

القلق المستمر بشأن النوم.

أما عن أسباب وعوامل خطر الأرق فمنها :

ينجم الأرق، على الأغلب، عن مشكلة مختلفة إما مشكلة طبية تُسبب الألم، وإما استخدام (تناول) مواد تؤثر على النوم.

أما الأسباب الشائعة للأرق فهي التوتر والقلق والاكتئاب .. وهناك أيضاً الأدوية التي قد تُؤثر على النوم وتشمل أدوية مضادة للاكتئاب، أدوية لمعالجة أمراض القلب وضغط الدم، أدوية ضد الحساسية، مواد منشّطة (مثل ريتالين) وكورتيكوستروئيدات؛ والكافيين، النيكوتين والكحول؛ حيث إنه من المعروف أن القهوة، الشاي، الكولا، وغيرها من المشروبات التي تحتوي على الكافيين بأنها مواد منبهة ، وهناك أيضاً المشاكل الطبية التي ينجم عنها الألم المزمن، المشاكل في التنفس أو كثرة التبول التي قد تسبب الأرق. وثمة مشاكل طبية أخرى لها علاقة بالأرق.. .

هناك أيضاً تغيرات بيئية أو تغيرات في جدول العمل الزمني تُؤدي إلى الأرق كعادات النوم السيئة مثل الإفراط في الأكل في ساعات المساء

المتأخرة، وهناك أيضاً الأرق المكتسب وهذا النوع قد يظهر في حالة القلق الشديد إزاء قلة النوم ومحاولة النوم أكثر من اللازم. ومعظم الناس الذين يُعانون من الأرق المُكتسب ينامون بشكل أفضل عندما لا يكونون في بيئتهم الطبيعية أو عندما لا يُحاولون النوم، مثل أثناء مشاهدة التلفزيون أو أثناء القراءة .. كما إن الأرق يكون أكثر شيوعا في سن متقدمة، إذ قد تحصل عند الشيخوخة تغييرات تؤثر على النوم مع التقدم في السن لأن الساعة البيولوجية الداخلية للجسم تتغير؛ حيث إنه يتم الشعور بالتعب في ساعة مُبكرة أكثر من المساء ويتم الاستيقاظ في وقت مُبكر أكثر في الصباح.

يؤثّر الأرق على الصحّة الجسديّة والذهنية، وذلك لأنّ النوم يُعتبر عاملاً مهماً للحفاظ على النشاط الجسديّ مثله مثل الغذاء الصحي؛ لذلك فإنّ الأشخاص الذين يعانون من القلق يعانون من انخفاضٍ في جودة الحياة مقارنةً بالأشخاص الذين يحصلون على الكمية الصحيحة والكافية من النوم. من مضاعفات الأرق انخفاض الأداء في العمل أو المدرسة، وتباطؤ في ردود الفعل ممّا يزيد من احتماليّة التعرّض للحوادث، واضطراباتٍ في الصحة الذهنيّة مثل الاكتئاب، والقلق، وتعاطي المخدّرات، بالإضافة إلى زيادة احتماليّة حدوث الأمراض طويلة المدى مثل ارتفاع ضغط الدم، وأمراض القلب، وقد يتسبّب الأرق في عدم الشعور بالانتعاش والنشاط عند الاستيقاظ من النوم، والشعور بالنّعاس خلال النهار، وفقدان الطاقة، وفقدان القدرة على التركيز والتعلم والتذكر، وغيرها.

مما سبق نجد أن للنوم والأرق والرؤيا أهمية كبيرة لصحة وحياة الإنسان؛ ومن أجل ذلك جاء هذا الكتاب القيم الذي بين يديك ويشمل علي الكثير من العلوم والمصطلحات والتجارب المهمة التي ستزيد من معلوماتك العلمية عن تلك الأشياء الغريبة والعجيبة المسماة بالنوم والرؤيا والأرق.

د. نجيب عبد الوهاب
أستاذ الدراسات النفسية

مقدمة

قال الله تعالى في كتابه العزيز "الله لا إله إلا هو الحي القيوم لا تأخذه سنة ولا نوم له ما في السموات والأرض".

وقد وصف الله تعالى نفسه في هذه الآية بأنه– جل شأنه– لا تأخذه سنة ولا نوم، والسنة أقل درجات النعاس، والنوم ما كان عميقاً..

ومفهوم ذلك أن الله تعالى من صفاته عدم النوم واليقظة التي لا تدركها سنة. وقال تعالى في سورة الزمر: "الله يتوفى الأنفس حين موتها والتي لم تمت في منامها فيمسك التي قضى عليها الموت ويرسل الأخرى إلى أجل مسمى أن في ذلك لآيات لقوم يتفكرون".

وقد تناول المفسرون هذه الآية بالشرح، ولكن رأينا أن التوفية لغة: هي الإكمال، ويتوفى الأنفس حين موتها أي يكمل لها مقدرتها في الحياة قبل أن تموت، والتي لم تمتْ في منامها أي حين تستوفي مدتها من اليقظة تستحق النوم بعدها. فهي توفية في الحالتين أي إكمال مدة، وفي هذا ايذان من القرآن الكريم بأن النوم يشبه الموت في أن كليهما يعقب فترة من اليقظة أو من الحياة.

وهاتان الآيتان هما أظهر ما ورد عن النوم في القرآن الكريم– والحديث فيهما يفتح مجالاً واسعاً للحديث عن النوم من كل نواحيه.

وقد رأينا أن ندير الحديث في هذا الكتيب الصغير عن النوم وماهيته وموقف العلم الحديث من هذه الظاهرة التي تشيع في الكائنات الحية وعما يجرى في أثناء النوم من رؤى تتكامل أجزاؤها وصورها وتتابعها حتى توهم المرء بأنها من حقائق العيش أو تتناثر وتتنافر أجزاؤها وتكون أضغاثاً تبعث الغرابة في نفس الحالم، والأحلام عالم غريب بينه وبين عالم الحقيقة متاهة لايزال العلماء يكتشفون أغوارها وانجادها، حتى اوشكت مباحثها أن تكون مكتبة ضخمة إلى علم النفس حيناً وإلى الطب حيناً.

ورأينا ألا ننسى أن نتحدث عن الرؤى في القرآن الكريم وأشهرها ما رآه فرعون مصر، وما رآه صاحبا يوسف في السجن، وما قال يوسف في تأويل تلك الأحلام وكذلك الأحلام التي ساقها سيجموند فرويد في مؤلفه الضخم عن الرؤى والأحلام وكان لابد أن يكون للحديث عن الأرق نصيب في هذا البحث الموجز، وهو يصور مشكلة تقض مضاجع الكثيرين عندما يذهبون إلى سررهم ويتلمسون إلى النوم كل سبيل، فيستعصى عليهم ثم لا يغمض لهم جفن، فيهرعون إلى المنومات والمسكنات يستجلبون بها النوم كأنه الحبيب ذو الدلال الذي يتوسل إلى رضاه بكل وسيلة.

هذا الأرق قد صورته أخيلة الشعراء، فاشتكى منه بعضهم واثنى عليه بعض مما شكل تراثاً ضخماً من الأشعار في الآداب العالمية عامةً وأدبنا العربي خاصةً.

والأرق هو مرض هذا العصر بحق، ولذلك أصبحت المنومات تحتل مكاناً بارزاً في الصيدلية الحديثة، ولذا كان لابد من الحديث عن أسبابه وأنواعه ووسائل علاجه، في لغة فيها من لغة العلم دقتها ثم فيها من لغة الكافة بساطتها وسهولتها.

هذه الموضوعات التي تهم المفكر العالمي والرجل العادي على السواء، قد رأى قسم "علم وظائف الأعضاء" بكلية الطب بجامعة الأزهر أن يبسطها في هذه العجالة بسطاً لم تفته كما قلنا دقة العلم ولا بساطة الحديث إلى غير المتخصصين فهو خلاصة أمينة– على قدر الإمكان– تصور اتجاهات وميادين البحوث في هذه الموضوعات.

وكلنا أمل أن نكون قد أدينا خدمة متواضعة إلى القارئ العربي سائلين الله أن يوفقنا إلى ما فيه خير العرب والعروبة أنه سميع مجيب.

المؤلفان

ماذا عن النوم؟

من منا لا يعرف النوم؟ ومن ذا الذي لا يدرك كم يكون النعاس لذيذاً بعد نهار ملئ بالعمل الشاق؟ وكم تكون الحياة جحيماً لا يطاق حينما يكون النوم عزيز المنال ويطول بالشخص الأرق والسهاد؟ ومن ذا الذي لا يدرك أهميته في استعادة نشاطنا وتخليص أبداننا مما يلحق بها من عناء وتعب؟ كلنا يعرف هذا ويقدره حق قدره ولكن الذي لا يعرفه البعض أن للنوم فائدة أخرى جليلة فهو يمدنا بوسيلة من وسائل إرساء دعائم الاستقرار النفسي والاتزان العصبي في صورة الأحلام فهي تقف من النفس موقف صمام الأمان من الآلة البخارية التي تسمح بمرور البخار الزائد عن الحاجة والذي يحدث ضغطاً مدمراً وعنيفاً أن هو لم يجد له صماماً ينفذ منه كما سنتحدث عن ذلك في فصل مقبل إن شاء الله.

أن للنوم فائدة عظيمة فهو ضروري للإنسان والحيوان، ويمكننا أن نذهب إلى أبعد من ذلك فنقول: ان بعض النباتات تحت بعض الظروف البيئية غير الملائمة تبدى أحوالاً تشبه إلى حد كبير ما يمكن أن يطلق عليه أنه نوع من النوم. فهي قد تضم أوراقها حول زهرتها وقد يفرز بعض النباتات الأولية مثل الجراثيم والطحالب والعفن مواد تحميها طوال فترة نومها حتى تتحسن الأحوال فتعود إلى اليقظة من جديد لتمارس عمليات الحياة بشكل أكثر ظهوراً وأكثر فاعلية.

أما عن النوم في الحيوان فإنه أكثر وضوحاً وأكثر قرباً إلى النوم الإنساني بمعناه المفهوم وإن كان يختلف عنه اختلافات تتنوع من جنس إلى آخر.

فمثلاً يختلف نوم الحيوان عن نوم الإنسان من حيث اتصال أو تعدد فترات النوم في اليوم الواحد، ويطلق عليه في الحالة الأخيرة النوم المتعدد الفترات. ولابد أن كثيراً منا قد لاحظ كلباً يجري ثم ينام بعد فترة من اللعب مسترخياً تحت أشعة الشمس الدافئة ثم يقوم ليلعب أو ليأكل ثانية ثم ينام مرة أخرى وهكذا. والنوم المتعدد الفترات لا يحدث في بعض الحيوانات فقط بل يحدث كذلك في الأطفال حديثي الولادة، فلابد وأنك قد لاحظت أن أخاك الرضيع أو ابنك حين كان يستيقظ ليقبل على ثدي أمه مرات عديدة، ثم يظل بقية الوقت نائماً. ومع تقدمه في العمر يتحول نومه من النوم المتعدد الفترات إلى النوم ذي الفترة الواحدة. وليس الأمر كذلك في صغار الإنسان فقط بل أن بعض الناس من الرجال أو النساء تبقى معه عادة النوم المتعدد الأطوار حتى بعد أن يبلغ من العمر أرذله. فبعض الناس في الريف المصري يستيقظون مع الفجر يؤدون صلواتهم ويزاولون بعض الأعمال ثم يتناولون طعام الإفطار وتأخذهم بعد ذلك سنة من النوم قد تطول أو تقصر يستريحون فيها ثم يزاولون أعمالهم إلى أن يحين وقت الغداء فيتناولون طعام الغداء ثم ينامون في فترة القيلولة اتقاء حر الظهيرة ويستيقظون بعد ذلك ثم ينامون بعد صلاة العشاء.

أما عن الاختلاف الثاني الذي يختلفه بعض الحيوان عن الإنسان فهو المدة التي يقع فيها النوم من الوقت اليومي فالغالبية العظمى من الناس تنام أثناء الليل وتعمل أثناء النهار، أما بعض الحيوان فينام أثناء النهار ويقوم الليل، ولابد أنك قد سمعت بالليل نشيد الكروان أو نعيق البوم. كذلك فبعض الحيوان مثل الخفافيش يتدلى من فروع شجرة نهاراً ممسكاً عليه بكلتا رجليه وهو في حالة من السبات العميق، حتى إذا ما جن الليل واقبلت جحافل الظلام هب الخفاش من نومه سعياً وراء رزقه حتى يعثر على بعض الهوام التي توجد بالليل فتصير له طعاماً يصد به غائلة الجوع. وكما أن للاختلاف الأول شواذ في الإنسان كذلك الحال في الاختلاف الثاني فبعض البشر ممن يقتضي عملهم القيام بالليل تنعكس عندهم الآية فيناموا بالنهار ويستيقظون بالليل كالعمال في المصانع والحراس الذين يسهرون على سلامتنا والحفاظ على ممتلكاتنا وأرواحنا.

وثالث الاختلافات ان بعض الحيوان يمكنه أن يقوم بفترة من النوم الطويل خاصة في الشتاء عندما يشتد البرد فيحفر لنفسه حفرة ينام فيها بلا حراك في فترة الشتاء القارسة البرد وهذا ما يطلق عليه عملية البيات الشتوي hybernation وعندما يقبل الربيع وتزدهر الأرض بالحياة وترقص الطيور فرحاً وحبوراً احتفالاً بمقدم الربيع يقوم الحيوان البائت من نومه ثانية ليستأنف حياته وجهاده وأقرب الأمثلة إلى ذلك عندنا هي الضفادع المنتشرة في انحاء البلاد. ولا يتطرق إلى الذهن أن الحيوان ذي الدم البارد من الأسماك أو البرمائيات هو الذي يقوم بذلك فقط بل أن ذوات الثدي تفعل ذلك أيضاً فالدب القطبي يبيت بياتاً شتوياً في كهف من الجليد يختاره

على ربوة عالية حتى لا يباغته ذوبان الجليد وفيضان المياه حينما يقبل فصل ذوبان الجليد بدفئه.

ولو أن الإنسان ليس من سجاياه أن يقوم بعملية البيات الشتوي إلا أن الأطباء يقومون الآن بإحداثها صناعياً للمريض الذي يحتاج مرضه إلى وقت طويل لإجراء جراحة له ولكن صحته لا تحتمل العقاقير المخدرة لمثل تلك المدة الطويلة، فيقومون بخفض درجة حرارته فيستسلم إلى سبات عميق بغير حاجة إلى مخدر.

وعند نهاية الجراحة يقومون بتدفئته ثانية فيعود إلى وعيه. ولقد أطلق على هذه الطريقة "طريقة البيات الشتوي الصناعي".

وفي رأينا أن ما حدث لأصحاب الكهف والرقيم إنما كان نمطاً من أنماط البيات الشتوي ولكنه حدث أثر عوامل أخرى توفرت في ذلك الوقت بإرادته تعالى ليبدى للناس آية من آيات قدرته وما كان أكثرهم بمؤمنين. وفي ذلك يقول الله عز وجل "أم حسبت أن أصحاب الكهف والرقيم كانوا من آياتنا عجبا، إذ أوى الفتية إلى الكهف فقالوا ربنا آتنا من لدنك رحمة وهيئ لنا من أمرنا رشداً، فضربنا على آذانهم في الكهف سنين عددا، ثم بعثناهم لنعلم أي الحزبين أحصى لما لبثوا أمدا، نحن نقص عليك نبأهم بالحق، انهم فتية آمنوا بربهم وزدناهم هدى".

ثم يقول سبحانه وتعالى "ولبثوا في كهفهم ثلاث مائة سنين وازدادوا تسعا".

جهاز الرسام الكهربائي للمخ وأبحاث النوم :

كثير من المعلومات التي توصلنا إليها عن النوم كانت نتيجة لاستعمال الآلة المعروفة بإسم "الرسام الكهربائي للمخ" والذي نحب أن نورده، نبذة بسيطة سريعة عنها قبل أن نتكلم عن الفرق الأخير بين نوم الإنسان والحيوان.

كان أول من أجرى التجارب التي أدت إلى اختراع هذه الآلة رجلاً يدعى– ريتشارد كاتون وذلك بأن ثبت قطبي جهاز حساس يكشف عن التغيرات الكهربية إلى فروة رأس الأرنب فوجد أن هناك فرقاً في الجهد الكهربي بين قطبي الجهاز وتقدم بإكتشافه هذا إلى الجمعية الطبية البريطانية في ادنبره سنة ١٨٧٥ ثم جاء بعده بنيف وخمسين سنة هانس بيرجر في بلده يينا بألمانيا فاكتشف وجودها في الإنسان وتحمل هذه التغيرات في الجهد اسمه حيث يطلق عليها "النظم البرجري" Berger's Rhythm.

ولقد قام أحد عمالقة علم وظائف الأعضاء في العصر الحديث في بريطانيا وهو لورد ادريان بدراسة مستفيضة لهذا الموضوع كان من نتائجها أن ادخل استعماله في الطب فأصبح لا غنى عنه في تشخيص أمراض عصبية وعقلية عديدة كما أنه أصبح لا غنى عنه في أبحاث النوم.

ونعود إلى الحديث عن ذلك النظم أو الموجات الكهربائية التي لو سجلت على الورق في شكل بياني لصدر في شكل الموجات ولذلك يطلق عليه في بعض الأحيان موجات الرسام الكهربائي للمخ أو على وجه

الاختصار EEG ر.ك.م. ولتلك الموجات خواص الموجات عموماً فلها تردد وهو عدد الموجات في الثانية مثلاً ولها ارتفاع يمثل كمية الجهد المتولد عند طرفي السلك.

فإذا كان الإنسان في حالة اليقظة ولكنه في حالة استرخاء عقلي وبدني وهو مغمض العينين فإن الرسام الكهربائي للمخ (ر.ك.م) يسجل حوالي ١٠ موجات في الثانية ذات ارتفاع معين، أما إذا نام الإنسان فإن جهاز (ر.ك.م) يسجل حوالي ثلاث موجات في الثانية ولكنها تكون ذات ارتفاع أكبر. أما إذا أعمل ذهنه في حل مشكلة عويصة أثناء اليقظة فإن تلك الموجات تأخذ في الإسراع في حساب ارتفاعها أي انها تزداد في العدد وتقل في الارتفاع ولهذه المعلومات أهمية تطبيقية كبرى إذ أنه اصبح من الممكن- وقد كان قبل يعد من المستحيلات- تحديد الوقت الذي يحل فيه النوم بدقة والوقت الذي يستيقظ فيه الإنسان وكذلك كمية النوم الذي ينامه الإنسان باستخدام جهاز (ر.ك.م) وقد أمكن قياس عمق النوم بطريقة كمية دقيقة فكلما كان النوم عميقاً كانت الموجات أكثر بطئاً وأكثر ارتفاعاً.

كما تبين أيضاً ان الإنسان في أثناء نومه يتعرض لفترات متناوبة تبدي فيها العينان حركات سريعة يصاحبها تغير فيما يسجله (ر.ك.م) يشبه إلى حد كبير ذلك الذي يحدث حين يداعب النوم اجفاننا ونحن مستيقظون ومعنى ذلك أن هذه الفترات يصاحبها ارتفاع في مستوى الشعور. لايمكن ان يكون بالطبع الشعور بالعالم الخارجي ولكنه شعور بعالم نخلقه في أنفسنا ذلك هو عالم الاحلام.

وعلى هذا سمي الباحثون هذا الضرب من النوم بالنوم السطحي كما سمي النوع الآخر بالنوم العميق. وقد دلتْ أبحاث الدكتور ميشيل جوفييه أن تلك الفترات التي تحدث فيها الحركات السريعة للعينين في القطط وتبدو على وجهها تكشيرة ويعلن (ر.ك.م) ارتفاع مستوى الشعور أثناء النوم في تلك القطط كان يصاحبها استرخاء تام في أغلب عضلات الجسم بينما تكون عضلات الرقبة في حالة توتر أثناء ما يسمى بالنوم العميق.

وعلى هذا فإن استرخاء العضلات في الحيوان يختلف من جنس إلى آخر أثناء النوم بل أن بعضها يعمل بانتظام أثناء النوم مثل عضلة الحجاب الحاجز الذي لو توقف أثناء النوم فإن الحيوان يموت من الاختناق لذلك اطلق الدكتور جوفييه على ذلك النوع من النوم الخفيف نوم المتناقضات أو النوم المتناقض Paradoxical Sleep وهذا هو الفرق الأخير بين نوم الإنسان ونوم الحيوان.

كيف تؤدي أعضاء الجسم وظائفها أثناء النوم؟

ولعل الكلام عن استرخاء العضلات وتوترها يجرنا إلى مسألة أخرى ألا وهي تأثير النوم على مختلف وظائف الجسم العضوية منها والعقلية.

ولإيضاح كيفية تأدية وظائف أعضاء الجسم لوظائفها أثناء النوم يجدر أن نلفت النظر أولاً إلى أن جزءاً من الجهاز العصبي يسمى بالجهاز العصبي التلقائي هو الذي يتحكم في وظائف الجسم اللاارادية Autonomic Nervous System وهو الذي ينظم وظائف الجسم أثناء النوم وتكون

كل التغيرات التي تطرأ على الوظائف أثناء النوم سببها نشاط جزء منه هو الجهاز العصبي نظير السمبتاوي أو إبطاء وظائف الجهاز العصبي الارادي.

أما عن الوظائف التي يتحكم فيها الجهاز العصبي الارادي فهي وظائف الحركة الارادية التي تختفي تماماً أثناء النوم وكذلك الأفعال المنعكسة التي تنشطها المراكز العصبية العليا وكذلك وظائف الإحساس التي لاتنعدم تماماً أثناء النوم كما يظن معظم الناس بل أن أعضاء الحس تقل في درجة حساسيتها للمؤثرات فقط أي أنها تحتاج إلى مؤثر أكثر شدة لكي تتأثر به. ويسوق العالم النفساني سيجموند فرويد الدليل على ذلك في كتابه تأويل الأحلام فيقول: انك إذا صحت صياحاً عالياً بجانب أحد النائمين أو إنك لدغته لدغة شديدة فإنه يستيقظ في الحال مما يدل على قيام الوظائف الحسية أثناء النوم. حتى أن عمق النوم كان يقاس قبل اختراع جهاز (ر.ك.م) بشدة المؤثر (الصوتي غالباً) الذي يمكن أن يحدث اليقظة.

ولقد اتضح أن درجة الشعور عند بدء حدوث النوم لاتضطرد في التناقص بانتظام ولكن حقيقة ما يحدث هو أن درجة الشعور تتناوبها نوبات من الارتفاع والانخفاض ولكنها في مجموعها تميل إلى الانخفاض حتى يحل النوم. ولقد كان ذلك من الأشياء صعبة التحقيق لولا إدخال جهاز (ر.ك.م) في دراسات النوم.

والوظائف اللاارادية تبطئ كذلك فتبطئ سرعة القلب وتكون ضرباته أقل قوة وتقل كمية الدم التي يدفعها في الأوعية الدموية في الدقيقة وينخفض ضغط الدم قليلاً وتبطئ سرعة سريان الدم في الأوعية الدموية.

كذلك فإن توزيع الدم على مختلف الأعضاء يتغير أثناء النوم عنه في اليقظة، ولقد دلت التجارب الدقيقة أن حجم الأيدي والأرجل يزداد أثناء النوم والسبب زيادة الدم الذاهب إليها. كذلك فإن الدم الذاهب إلى الكبد والطحال يزداد أثناء النوم- ويقل الدم الذاهب إلى العضلات.

الوظائف العقلية:

مما لاشك فيه أن الوظائف العقلية المهمة تتوقف أثناء النوم ومثال ذلك ما يرويه الدكتور إيان ازوالد في كتابه عن النوم عن تلك التجربة التي ثبت فيها أسلاك الجهاز (ر.ك.م) إلى رءوس بعض النائمين ثم أخذ في إلقاء قائمة من الأسماء عليهم، وهم نيام ولما سئلوا عنها في الصباح التالي لم تكن أكثر ألفة لهم عن غيرها ولذلك فإن ما يقال عن التعليم أثناء النوم كلام مجاف للحقيقة وإن ما يحدث بالفعل هو أن من يقرأ كتاباً ثم ينام أثناء قراءة ذلك الكتاب ثم يصحو فيجد نفسه قد حفظ ما كان يقرؤه والنعاس غالب عليه أمره يفسر ذلك أن التعليم أثناء النوم أكثر سهولة منه أثناء اليقظة. وتعليل ذلك أن المعلومات المتعاقبة تتداخل وتتشوه بسبب ذلك التداخل، فإذا ما امتنع وصول النبضات الحسية إلى المخ عند حلول النوم بعد قراءة الكتاب لم يحدث ذلك التداخل وهذا التشوه.

وإذا ما حرم الإنسان من النوم فإنه يؤدي الأعمال التي تحتاج إلى مهارة خاصة بشيء من الانتباه ولكنه يستغرق وقتاً أطول من الوقت الذي يحتاجه الإنسان العادي الذي لم يحرم من النوم ولذلك نجد أن بعض الأفراد يصابون بنوبات من الإغفاء المتكرر الذي قد يكون لفترة قصيرة جداً وهو ما يحدث للإنسان إذا ما حرم من النوم ويزداد عددها كلما زاد حرمانه من النوم، ولكن لقصرها لا يمكننا أن نلاحظ ما إذا كان الإنسان نائماً أثناءها أم لا.

ويطلق على هذا النوع من النوم القصير الذي لا يمكن ملاحظته إلا باستعمال جهاز اسمه Microsleeps م.ك.ر

أثر الحرمان من النوم على وظائف الجسم :-

إن ما يصيب الوظائف العقلية عند حلول النوم هو حدوث فترات من انخفاض مستوى الانتباه تستحيل إلى فترات نومية قصيرة Microsleeps إذا منع الإنسان من النوم بل وكذلك يتغير المزاج العام للإنسان فيشعر برغبة في الهدوء والابتعاد عن المؤثرات الحسية وتستحيل هذه الرغبة إلى حالة من انحراف المزاج الشديد، يثور فيها الشخص لأتفه الأسباب إذا منع من النوم، والدليل على ذلك ما يؤكده الباحثون الأمريكيون من أن سبب الموت في مجموعة من الفئران حرمت من النوم لمدة طويلة هو اشتباك بعضها مع بعض في قتال شديد يؤدي إلى الموت وذلك بسبب انحراف مزاجها. وعلى هذا فإن ما يروى في الأساطير

الصينية القديمة عن الأشخاص الذين فقدوا حياتهم عن طريق حرمانهم من النوم هو غير صحيح بالمرة ولو أن الباحثين في هذا المجال في روسيا وعلى رأسهم فيديروف، وسكولوفسيكا يؤكدون صحة ما ورد في الأساطير الصينية يقولون: إن كلاباً حرمت من النوم لمدة ثمانية أيام أدركها النوم في اليوم الثامن رغم محاولة هؤلاء العلماء منعها من النوم بينما مات اثنان منها.

ويدعى بعض الناس أن كثرة النوم مدعاة للخمول والكسل وهذا غير صحيح بالمرة لأنهم لو حرموا من النوم لعلموا كم يكون النوم لذيذاً ومدعاة لسعادة لا يدركها إلا من أصيب بالأرق.

واننا لنعتقد تمام الاعتقاد أن النوم والراحة هما أصل العلاج لكثير من الأمراض التي لا تجدى فيها عقاقير الطب وحدها مثل مجموعة أمراض الانفلونزا والبرد.

وبالرغم من هذه الحقائق العلمية فلقد تغنى الشاعر الفيلسوف عمر الخيام بالسهر وقلة النوم طلباً للمتعة واللذة وإن كنا لا نوافقه على رأيه حيث يقول فيما تغنت به سيدة الغناء الشرقي أم كلثوم:

أفق خفيف الظل هذا السحر   نادى دع النوم وناغ الوتر

فما أطال النوم عمراً ولا   قصر في الأعمار طول السهر

ولو أن الشاعر علم أن السهر يقلل من كفاءتنا على الإحساس بالمتعة وادراكها لقنع بأن ينام ملئ جفونه ويستمتع وقتاً أقل وسيكون مكسبه في هذه الحالة مؤكداً.

حاجة الإنسان من النوم:-

إن ما تقدم عن الكلام يدفعنا إلى الخوض في مسألة أخرى ألا وهي كمية النوم التي يجب على الإنسان أن ينامها حتى لا تقل قدرته على العمل والإنتاج والاستمتاع بالحياة مع ذلك الشعور الدائم بالتعب وانحراف المزاج.

ولقد أجرى بعض العلماء عملية استفتاء بين مجموعة من الناس وذلك بوضع أسئلة لهم والإجابات المحتملة عن هذه الأسئلة وطلب منهم التأشير أمام الإجابة المحتملة التي تتفق مع حالتهم. وظهر من هذا الاستفتاء أن عدد الساعات التي يحتاجها الإنسان من النوم تقل مع تقدم العمر.

وكذلك وجد أن الأشخاص المتزوجين يجارون بالشكوى من قلة النوم، كما تبين أن النساء يحتجن إلى وقت طويل قبل أن يستغرقن في سبات عميق.

ولقد كان مما تبين أيضاً أن الأشخاص ذوي الشخصية الإجتماعية يستغرقون في النوم بسهولة أكثر من الأشخاص ذوي الشخصية الانطوائية، مما يدل على أن الاختلاط بالناس ووصل العلاقات الاجتماعية يؤدي إلى حالة أحسن من الاستقرار النفسي.

تجربة الدكتور بتي شوارتز:

وعند الكلام عن الحاجة إلى النوم يسارع الكثير من الناس إلى الإدعاء بأنهم مرضى بالأرق. حقيقة أن الأرق يمكن أن يكون عرضاً لأنواع مختلفة من الأمراض النفسية والعضوية. ولكن أكثر هؤلاء الناس ليسوا من ذوي الأمراض العقلية بل كل ما في الأمر أنهم ذوى مزاج حاد وطموح عظيم ومسئوليات كبيرة. ولقد قام الدكتور بتي شوارتز في باريس بدراسة في هذا الصدد فقد ثبت أطراف أسلاك جهاز (ر.ك.م) إلى رءوس مجموعات من أولئك الذين يدعون أنهم لا ينامون على الإطلاق بعد أن تركهم يذهبون إلى فراشهم في انتظار ليلة من السهاد التام وقد كان ر.ك.م يبدي علامات النوم عندهم ثم يأتي الصباح وينهض الشخص النائم الذي يدعي الأرق معلناً أنه لم يذق طعم النوم في الليلة السابقة رغم أن بعض المراقبين كانوا يدخلون عليه أثناء النوم مراراً دون أن ينتبه إلى وجودهم مما يدل على أنه قد تمتع بالنوم. وفي نفس الوقت كان يسمع شخير خفيف لهؤلاء الناس بواسطة ميكروفون مثبت في فراشهم وبالرغم من إحداث بعض الأصوات العالية كجهاز يحدث ازيزاً بجوارهم يقف عندما يضغط على أحد ازراره كان هذا الجهاز يستمر في الازيز ولا يحسون به.

واننا ننصح مثل هؤلاء الأفراد بأن يجعلوا حياتهم مليئة بالأعمال وأن يختلطوا بالمجتمع فإذا ما ذهبوا إلى فراشهم بالليل وقد تخلصوا من كل ما يشغل بالهم فإنهم يستغرقون في نوم عميق. وسنشير في آخر هذا الكتاب إلى بعض النصائح التي تساعد أمثال هؤلاء الناس على تجنب الأرق.

ولا يفوتنا في هذا المقام ان نلفت الأنظار إلى أن استعمال العقاقير المنومة دون ارشاد الطبيب عمل خطير يؤدي إلى عواقب وخيمة وضرر بالغ ذلك لأن تلك العقاقير عندما تتعاطى يتعود عليها الجسم أو ان شئت فقل انه يعدل من الوظائف العصبية التي تجاهد لإعادة النوم والمزاج واليقظة الطبيعية ذلك لأن الجسم ادخلها في نسيج عملياته الكيماوية فقل تأثيرها أو ينعدم وعند التوقف عن استعمال هذه العقاقير يحدث فراغ في العمليات الكيمائية الحيوية.

كانت تلك العقاقير تملؤه مما ينجم عنه أرق شديد وأعراض أخرى عنيفة، وقد يستغرق ذلك الأرق وقتاً طويلاً لكي يعود النسيج الكيماوي الحيوي للجسم إلى تكوينه السوي مما يضطر الإنسان إلى عدم التوقف عن تعاطي هذه العقاقير وذلك ما يطلق عليه الإدمان.

المؤثرات الرتيبة وأثرها في إحداث النوم :-

هناك نوع من المؤثرات التي تسمى بالمؤثرات الرتيبة وهي التي تتكرر أو تتردد بصفة منتظمة على وتيرة واحدة نذكر منها هدهدة الأم لطفلها (هو مؤثر رتيب) يساعد على النوم.

ولقد كان أول من أجرى التجارب التي وضحت أثر الرتابة في إحداث النوم هو عالم وظائف الأعضاء الروسي بافلوف وهو الذي يعتبر أباً لعلم وظائف الأعضاء الحديث حيث أرست تجاربه القواعد الحديثة لهذا العلم وقد حصل على جائزة نوبل في الفسيولوجيا (علم وظائف الأعضاء) والعلوم الطبية. ولقد دلت تجاربه التي أجريت في معمله على الكلاب أنها تنام بسرعة حينما يعرضها المؤثرات رتيبة كإحداث ضوء او صوت متكرر على وتيرة واحدة في حين أن هذه الكلاب لا تنام بنفس السرعة إذا هيئ لها جو من الظلام والصمت المطبق فقط- ومع ان أمثال هذه المؤثرات الرتيبة قد يكون مرغوباً فيها بالنسبة إلى هؤلاء الذين يشكون من الأرق إلا أنها قد تكون مصدر خطر وخيم للغاية بالنسبة لأولئك الذين يحتاج عملهم إلى يقظة دائمة كما أنهم يتعرضون لمنبهات حسية رتيبة وغير مثيرة للانتباه وأوضح مثال لذلك هو سائق القطار الذي تمر بجانبه أعمدة البرق كما يسمع تلك الضوضاء الرتيبة الناجمة عن سير القطار فوق القضبان.

طبيعة النوم:-

ما هي طبيعة النوم؟ ذلك سؤال لا يزال يبحث عن الجواب. فليس هناك من يستطيع أن يرد رداً مانعاً جامعاً على هذا السؤال ولو أن العلماء من مختلف الدول لا يزال كل يدلى بدلوه في ذلك الميدان سواء بالتجربة العملية في المعمل التي يستخدمون فيها الحيوان أو الإنسان بفرض النظريات المختلفة التي تحاول أن تفسر كل المظاهر المرتبطة بالنوم.

والنظريات التي تحاول تفسير طبيعة النوم كثيرة بعضها بسيط والآخر معقد ولكننا في هذا الفصل سنحاول جاهدين أن نعرض في بساطة أكثر تلك النظريات شيوعاً، كما اننا سنبدي رأينا الذي نميل إليه مع الدوافع التي أدت بنا إلى اعتناق هذا الرأي، وأما الآن فإلى النظريات المختلفة عن النوم.

النظرية الأولى:-

نظرية الإمداد الدموي للمخ:-

كان من اوائل المتشيعين لتلك النظرية العالم الإيطالي انجيليو موسووهول سنة ١٨٨١ وتفترض تلك النظرية أن السبب في حدوث النوم هو نقص في كمية الدماء التي تذهب إلى المخ، ولقد كان موسو يبني في اعتقاده في تلك النظرية على تجربة صممها بنفسه، كانت أدواته فيها سريراً معلقاً من وسطه تماماً يرقد عليه الإنسان ويضبط حتى يتزن تماماً. وعندما يحل النوم بالإنسان الراقد على السرير فإن الجانب الذي به الرأس كان يرجح أو لا يرجح حسب زيادة أو نقص كمية النوم الذاهبة إلى المخ- ولقد كان موسو يلاحظ دائماً أن الناحية التي ترجح هي ناحية القدمين وليست ناحية الرأس مما أدى به إلى الاعتقاد أن كمية الدماء الذاهبة إلى المخ تنقص عندما يحل النوم.

النظرية الثانية:-

النظرية الكيمائية: -

اعتنق هذا الرأي كثير من المتقدمين من علماء المسلمين فيقول البيضاوي: (والنوم حال يعرض للحيوان من استرخاء أعصاب الدماغ من رطوبات الأبخرة المتصاعدة بحيث تقف الحواس الظاهرة عن الإحساس رأساً).

وتقوم هذه النظرية حديثاً على الأبحاث التي قام بها العالمان الفرنسيان لجندر وبيرون سنة ١٩١٣- وتتلخص تلك الأبحاث في ان كلاباً قد منعت من النوم لمدة طويلة وفي نهاية تلك المدة أخذ من هذه الكلاب كمية من الدماء وكمية اخرى من السائل النخاعي (الذي يحيط بالمخ ويملأ تجاويفه) ثم حقنت هذه الدماء في الدورة الدموية لمجموعة اخرى من الكلاب كما حقنت تلك الكمية من السائل النخاعي في التجاويف المخية لكلاب ثالثة وكانت المجموعتان الأخيرتان من كلاب حصلت على كفايتها من النوم.

وكانت النتيجة أن الكلاب من هاتين المجموعتين الآخيرتين كان يغلب عليها النوم وتنام في الحال مما أدى بالعالمين لجندر وبيرون أن يعتقدا أن هناك مادة كيماوية تتجمع اثناء اليقظة وعندما تصل إلى حد معين تسبب النوم.

النظرية الثالثة :-

نظرية وجود مراكز عصبية للنوم :-

تقوم هذه النظرية على دعامتين: **الأولى** دعامة قامت على الملاحظات الإكلينكية في المرضى **والثانية** قامت على دعامة من الأدلة التجريبية في الحيوان.

أما الدعامة الأولى فهي ملاحظة لاحظها الدكتور ايكونمو سنة ١٩١٦ ذلك أنه وجد أن المرضى المصابين بداء التهاب المخ التهافتى Encephalitis Lethargica ينامون لمدة طويلة جداً وفي كل حالة كان يحدث لها النوم كان يلاحظ في أثناء التشريح بعد الوفاة أن هناك مكاناً معيناً في المخ قد أصابته التغيرات المرضية ولقد لاحظ الكثيرون بعد ايكمونو ملاحظات مماثلة، ذلك أن المصابين بمرض النوم وهو مرض استوائي تنقل عدواه ذبابة "التسي تسي" والذي يعاني فيه المريض من كثرة النوم- عند تشريحهم وجد أن التغيرات المرضية تصيب نفس المكان من المخ- كما ان بعض المرضى المصابين بأورام أو أكياس مائية في نفس المكان من المخ يصيبهم النوم، ومن الغريب حقاً أنه في حالة الأكياس المائية كانت حالة المرضى تتحسن كثيراً عند تفريغ ذلك الكيس مما بداخله من السائل.

أما الدعامة الثانية فتقوم على التجارب التي قام بها عالم وظائف الأعضاء السويسري ليوهس على الحيوان ذلك أنه كان يمكنه بطريقة ما إثارة مراكز معينة في المخ عن طريق اسلاك كهربائية تثبت في رأس الحيوان بعملية جراحية من قبل، ولقد لاحظ أنه عند إثارة مناطق معينة في المخ

كان النوم يغلب على الحيوان كما أنه عندما تثار مناطق أخرى معينة كانت تحدث اليقظة.

النظرية الرابعة :-

نظرية بافلوف :-

صاحب هذه النظرية هو أشهر علماء وظائف الأعضاء قاطبة في هذا العصر ألا وهو العالم الروسي إيفان بتروفيتش بافلوف الذي اشتهر بدراساته على السلوك العصبي الأعلى وخاصة المتصل منه بالأفعال المشروطة والذي استحق عليها جائزة نوبل في العلوم الطبية والفسيولوجيا سنة ١٩٠٤ وتقوم تلك النظرية على أساس أن في الخلايا العصبية خاصية غريبة ألا وهي أنها تكتفي بنفسها حسيباً عليها يمنعها من الإفراط في النشاط، فيردعها عندما يصل نشاطها إلى حد معين. أما عن طبيعة ذلك الردع فهو موضوع طويل تقصر عنه تلك العجالة. يرى صاحب تلك النظرية أن عملية النوم ما هي إلا حالة عامة من الردع الذاتي تتفشى في الخلايا العصبية في القطاعات العليا من المخ. تلك الحالة من الردع تعقب فترة طويلة من النشاط لتلك الخلايا تغير من مكوناتها بيئتها الداخلية مسببة ذلك الردع الذاتي، وهو يقول أيضاً أن هذا الردع إنما هو لازم لتلك الخلايا لإستعادة نشاطها ويدعم صاحب تلك النظرية رأيه بتجربة أجراها على الكلاب يقوم فيها بدراسة حالة نشاط المناطق المختلفة بين القشرة المخية بواسطة أسلاك توصل إلى جهاز يقيس النشاط الكهربي لتلك المناطق. لقد وجد أن عملية الردع الذاتي تبدأ في المناطق الخاصة بتحريك

اللسان فترتخي عضلات اللسان ثم تمد إلى المناطق الخاصة بمضغ الطعام فيتوقف الكلب عن المضغ ويسقط الطعام من فمه ثم تمد العملية إلى مناطق التحكم في عضلات الرقبة– وهكذا إلى أن يتم النوم تماماً.

تعليق على نظريات النوم للمؤلف:-

نرى مما تقدم أن هناك نظريات كثيرة متعددة تحاول أن تفسر ظاهرة النوم، ولكن كل نظرية على حدة لايمكنها أن تقف على قدميها لتفسر ظاهرة النوم تفسيراً كاملاً لأن كل واحدة منها يمكن مناقشتها وإظهار عجزها عن تفسير بعض جوانب هذه الظاهرة.

فمثلاً نظرية الإمداد الدموي للمخ يمكن مناقضتها حيث أن عملية توزيع الدم في الجسم وفي الأعضاء المختلفة تتغير نتيجة للنوم وليست هي المسببة للنوم حيث أننا نعلم قطعاً أن الأعضاء النشيطة في الجسم تأخذ نصيباً كبيراً من الدم أثناء اليقظة أو العمل، في حين أنها تتخلى عن جزء كبير من هذا الدم أثناء النوم لعدم الإحتياج إليه حيث يتجه هذا الجزء الزائد ليخزن في الطحال والكبد واحشاء البطن الأخرى.

وأما عن النظرية الكيماوية فيكفي لتغييرها ما لوحظ من التوائم الملتصقة ببعضها ببعض والتي تتحدد دورتها الدموية، قد ينام واحد منها بينما يبقى الآخر يقظاً علاوة على ان تجربة الكلاب نفسها السابق ذكرها تؤخذ منها عينات الدم والسائل النخاعي بعد أن تكون هذه الكلاب قد أرهقت وتعبت حينما كان يحول العالمان لجندر وبيرون بينها وبين النوم

وبهذا لا يستبعد أن يوجد بتلك العينات بعض الفضلات الضارة الناتجة عن عمليات الأيض (الهدم والبناء) وتكون هي التي قد سببت النوم.

وأما عن نظرية المراكز العصبية فإننا نعتقد أنه ليس هناك مانع من وجود بعض المناطق في المخ التي تسيطر على عملية النوم واليقظة ولكن ذلك لا يفسر بذاته قضية النوم، كيف يبدأ بسنة ثم يزداد عمقاً ثم ينتهي باليقظة وتخلل ذلك أحلام واضحة متكاملة أحياناً، مبهمة مشوشة أحياناً أخرى.

أما عن نظرية بافلوف في النوم وهي نظرية الردع الذاتي Auto-inhibition فإنه افترض وجود مؤثرات مهبطة أو رادعة تنشأ بطريقة ذاتية في الخلايا العصبية ولكنه لم يحاول أن يبين لنا بالتجربة ماهية هذا الردع ولو أنه ذكر أن المؤثرات الرتيبة تؤدي إلى النوم ولكن هذا الرأي لايمكن تعميمه على كافة أفراد البشر في كل الحالات فهم يختلفون في الأسباب والظروف التي تؤدي إلى النوم بمعنى أن هناك من الناس من ينام متأثراً بالمؤثرات الرتيبة ومنهم من تكون هذه المؤثرات عينها سبباً في أرقة وسهادة.

ومما يضعف أيضاً من نظرية بافلوف أنه يقول أن القشرة المخية تكون في حالة ردع كامل يشمل جميع مناطقها أثناء النوم ولكننا نعتقد أن بعض مراكز القشرة المخية يعمل أثناء النوم ونسوق الدليل على ذلك فنقول: اننا نحلم أثناء النوم ونتذكر أحلامنا بعد اليقظة مما يدل على أن

هناك عملية اختزان للأحلام في مراكز الذاكرة ومن المعروف أن تلك المراكز تقع في القشرة المخية. كما ان بعض تلك الأحلام أو كلها كما يدعى سيجموند فرويد وهيلد برانت لابد وأن تكون استرجاعاً لذكرى قديمة تلك الأحلام التي يجب أن يترجمها الدكتور مصطفى صفوان عن سيجموند فرويد بالأحلام الذكيرة والتي قد يكون محتواها أشياء من ذكريات الطفولة مما يدل على أن عملية التذكير ومركزها القشرة المخية تنشط نشاطاً كبيراً أثناء النوم وان كان ذلك بشكل غير منتظم مما يدل على أن عملية الردع ليست عامة تشمل كل أجزاء القشرة المخية بل على العكس فإن هناك أجزاء تنشط بقدر أكبر من نشاطها أثناء اليقظة.

وأما عن رأينا الخاص فإننا نظن أن تلك النظريات لاتمثل إلا العوامل المختلفة التي تؤثر في النوم وتتحكم فيه وإن كنا نرى أيضاً أن تلك العوامل تتضافر لكي تؤدي إلى النوم تحت الظروف الواقعية ولا يعمل كل منها على حدة فالأقرب إلى الواقع أن نشاط الخلايا العصبية أو غير العصبية أثناء اليقظة يؤدي إلى تغيير كيماوي في البيئة الداخلية للجهاز العصبي وذلك بتراكم المواد الكيماوية الناشئة عن عمليات الأيض (الهدم والبناء) مما يؤدي بها إلى أن ترتدع عن ذلك النشاط الذي لو امتد بها فقد يؤدي إلى الضرر كما أن ذلك التغيير الكيماوي يؤدي إلى إثارة مركز عصبي للنوم يقوم بردع أغلب المراكز العليا في المخ وليست كلها كما يؤدي إلى نقص سريان الدم في المخ ليساعد بتقليله من كمية الدماء أن يقلل كمية الغذاء التي تصل إلى المخ فيقل نشاطه لأنه من المعروف أن المواد الغذائية تزيد

من نشاط الأنسجة بذلك التأثير المسمى بإسم "التأثير الحركي النوعي" Specific dynamic action.

وإننا نرى أيضاً أن كل هذه النظريات لم تتعرض لطبيعة النوم وماهيته على ذلك فإن هناك فكرة تفرض نفسها على أي مفكر قد ينظر إلى الموضوع بعين خالية من التعصب، تلك الفكرة التي نستقيها من فكرة تشابه الموت والنوم في أوجه كثيرة، واختلافهما في درجة إبطاء الوظائف الجسيمة وقدرة الإنسان على أن يوقظ النائم وعدم قدرته على أن يحيي الميت. نقول ان تلك الأفكار لابد وأن تؤدي إلى الفكرة التي تقول ان الإنسان الحي يتكون من شيء مادي هو الجسد يحل فيه شيء غير مادي هو مايطلق عليه الروح أو النفس. وهذه تؤثر فيه فتؤدي إلى حركته واستجابته للمؤثرات بشكل واضح تلك النفس أو الروح تنفصل عن الإنسان أثناء الموت أو النوم ولكنها ترجع إليه في الحالة الأخيرة ولا ترجع إليه في الحالة الأولى كما يرشدنا إلى ذلك قوله تعالى: "الله يتوفى الأنفس حين موتها والتي لم تمتْ في منامها فيمسك التي قضي عليها الموت ويرسل الأخرى إلى أجل مسمى ان في ذلك لآيات لقوم يتفكرون".

وقد يعتبر البعض أن الأشياء المعنوية لايمكن أن يكون لها تأثير مادي ولكن الدكتور كلارك كيندي الأستاذ بجامعة لندن يرد على ذلك قائلاً أن الإنسان إذا اراد الحركة وحرك يده فإنما هناك شيء معنوي غير مادي يؤدي إلى شيء مادي، أي أن الحركة وهي شيء معنوي تؤدي إلى الحركة وهي شيء مادي.

وسنعود إلى مناقشة تأثير الأشياء المعنوية غير المادية على الأشياء المادية وكيفية تحكمها فيها والبراهين التجريبية التي تثبت إمكان ذلك في فصل تالى إن شاء الله.

الرؤيا

الرؤيا عالم تتتابع فيه الصور البصرية أو العقلية بشكل أكثر مما يتصف بالغرابة، حتى أن الناس تستعير تلك الغرابة لتصف الأشياء التي تخرج عن الحدود المعقولة، فتقول أنها كما لو كانت تحدث في المنام. ولقد بلغ عن غرابة محتوى المنام أن اول تفسير له كان ذا طبيعة ميتاسيكلوجية (لايمكن تفسيرها على أساس علم النفس المعتاد) ومع أن هذا الرأي قد ظهر منذ زمن موغل في القدم إلا أن فريقاً من أئمة الفكر والعلم في مختلف العصور يقدمون على صحة هذا التفسير الميتاسيكلوجي أدلة بلغت مبلغاً كبيراً من التماسك المنطقي. ومع ذلك فإن فريقاً آخر من العلماء ينكر أن تلك الحالات يمكن تفسيرها ميتاسيكلوجيا، ويقول أن الأحلام شيء يمكن تفسيره على أسس فسيولوجية وسيكلوجية بحتة، كما أن هناك فريقاً ثالثاً يحاول أن يجد التفاسير العلمية لشرح بعض ظواهر الرؤيا التي عجزت النظريات غير المتاسيكلوجية عن تفسيرها.

وسنعرض في هذا الفصل مختلف الأراء التي تدور حول هذا الموضوع محاولين على قدر الإمكان تبسيط المعقد منها.

الأحلام التي تنتج عن تفاعل مناطق النفس :-

من الأمثلة العامية الشائعة أن الجائع يحلم بسوق الخبز. ذلك المثل العامي القديم يومئ إلى حقيقة غاية في الأهمية تعتبر عنواناً للنظريات التي تعرف الحلم بأنه نتيجة تفاعل مناطق أو وظائف النفس، الغاية منه هو الوصول إلى الإتزان النفسي البعيد عن المرض.

(أ) تقسيم الغزالي لوظائف النفس:

أوجه الشبه بين وظائف النفس والدولة:-

ولكن قبل أن نخوض في تلك النظريات نحب أن نورد لمحة قصيرة عن وظائف النفس وسنعرض واحداً من التقسيمات[1] التي تساعدنا على فهم تلك النظريات ولفهم ذلك التقسيم نورد ذلك الوصف العلمي والأدبي للإمام الغزالي في كتابه كيمياء السعادة (فصل في معرفة القلب وعسكره) والذي يصف فيه وظائف النفس والتفاعل الذي يحدث بينها للوصول إلى الحالة السوية من الإتزان النفسي في صورة رمزية حتى يسهل فهمها على العامة من الناس مستمداً تشبيهاته من الدولة ومناصب الحكم فيها حيث يقول:

اعلم انه قيل في المثل المشهور أن النفس كالمدينة، واليدين والقدمين وجميع الأعضاء ضياعها، والقوة الشهوانية واليها، والقوة الغضبية شحنتها، والقلب ملكها، والعقل وزيرها.

والعقل يدبرهم حتى تستقر مملكته وأحواله، لأن الوالي وهو الشهوة كذاب فضولي مخلط، والشحنة وهي الغضب شرير قتال خراب فإن تركهم الملك على ما هم عليه هلكت المدينة وخربت فيجب أن يشاور الملك الوزير ويجعل الوالي والشحنة تحت يد الوزير فإذا فعل ذلك استقرت

---

(1) نحيل القارئ للتقسيمات الأخرى للعقل والنفس إلى مؤلفات الغزالي خاصة إحياء علوم الدين ومؤلفات مكدوجل وريفرز.

أحوال المملكة وتعمرت المدينة وكذلك القلب يشاور العقل ويجعل الشهوة والغضب تحت حكمه حتى تستقر أحوال النفس.

ذلك تعبيره عن الأمر في صورة رمزية علمية متأدبة لكي يفهمها العامة.

(ب) تقسيم وظائف النفس من القرآن الكريم:-

ولكنه يورد التقسيم في صورة علمية موضحاً أنه تعلمه من القرآن الكريم. فهو يرى أن بالنفس منطقة هي موضع الهدوء والسكينة والمثل العليا التي ترضى عنها هي ويرضى عنها غيرها، كما أن بها منطقة تأمر بما لايرضى عنه المجتمع وبها أيضاً منطقة ثالثة يحل فيها الصراع بين المثل والشهوات لكي تتشكل فيها الأحكام على المشاكل التي نواجهها في الحياة فتصطبغ بها تصرفاتنا.

يقول الإمام الغزالي: في موسوعة إحياء علوم الدين– كتاب عجائب القلب– النفس هي اللطيفة التي ذكرناها التي هي الإنسان بالحقيقة ولكنها توصف بأوصاف مختلفة بحسب اختلاف أحوالها، فإذا سكنت تحت الأمور وزايلها الاضطراب بسبب معارضة الشهوات سميت النفس المطمئنة قال الله تعالى: "يا أيتها النفس المطمئنة ارجعي إلى ربك راضية مرضية فأدخلي في عبادي وادخلي جنتي" ثم يردف الغزالي قائلاً: وإذا لم يتم سكونها ولكنها صارت مدافعة عن النفس الشهوانية ومعترضة عليها سميت النفس

اللوامة، لأنها تلوم صاحبها في تقصيره في عبادة مولاه قال الله تعالى: "ولا أقسم بالنفس اللوامة".

وإن تركت الإعتراض وأذعنت وأطاعت لمقتضى الشهوات ودواعي الشيطان سميت: بالنفس الأمارة بالسوء، قال الله تعالى:"وما أبرئ نفسي أن النفس لأمارة بالسوء".

وهكذا نرى أن القرآن الكريم أشار إلى التنظيمات الثلاثة التي تكون الجهاز النفسي وهي: النفس المطمئنة (وهي الذات العليا أو الأنا العليا) والنفس اللوامة (الذات الشعورية أو الضمير) والنفس الأمارة بالسوء (الذات الغريزية أو الهو) كما سيأتي شرحه فيما يلي.

(ج) تقسيم سيجموند فرويد لوظائف النفس (الهو والأنا العليا والأنا) :-

ويطلق سيجموند فرويد اسم الهو Id على تلك المنطقة أو الوظيفة التي يكون فيها الاتجاه إلى الشهوات مما لايرضى عنه المجتمع، كما يطلق على مكان الوظيفة المثل العليا والأخلاقيات التي يحكمها المنطق اسم الأنا العليا Super Ego ويسمي تلك المنطقة أو الوظيفة التي يحدث فيها الصراع لتشكل التصرف في المشاكل التي نواجهها بما يتفق مع المجتمع الذي نعيش فيه بإسم الأنا أو Ego.

الكبت واللاشعور:-

ولكن فرويد يكمل الصورة العامة للتفاعل بين تلك الوظائف أو المناطق بإستعمال اكتشاف مهم من اكتشافاته ألا وهو الشعور واللاشعور فهو يقول: إن الصراع بين شهوات الإنسان التي لا يقرها المجتمع ولا العقل ممثلة في الهو وبين الأنا التي لاتسمح لهذه الشهوات الغريزية بالتعبير عن نفسها لما قد يترتب على ذلك من نتائج وخيمة ينتج عنها واحدة من نتيجتين، فإما أن تنتصر الثانية ويتجاوب الإنسان مع قوانين مجتمعه. ولكن أين يذهب المنهزم (الإتجاهات التي لم تتحقق)؟ إنه لا ينمحي تماماً بل إنه يخزن في منطقة عميقة من مناطق النفس لا يصل إليها الشعور تسمى باللاشعور ويبقى مخزوناً هناك أو سجيناً ويكون سجانه هو الوعي والانتباه. تلك العملية تعرف بالكبت Repressionفإذا ما غفل ذلك الحارس Censorخرج السجين ليظهر نفسه في تصرفات النفس البشرية متمتعاً بالحرية التي طالما عاني الحرمان منها.

ويقول سيجموند فرويد: ان غفلة السجان إنما تحدث في حالات مختلفة منها النوم وفلتات اللسان وعن طريق آليات السلوك وفي أثناء الأمراض النفسية أثناء اليقظة (الأشياء الأخيرة تخرج عن مجال ذلك الكتاب) وعلى ذلك يعتبر فرويد أن الأحلام إنما هي إطلاق للشهوات والرغبات الإنسانية التي تغلبت عليها الظروف الإجتماعية فكبتتها في أغوار النفس. تلك الرغبات تنطلق أثناء الرؤيا لتنعم بالحرية والتحقيق الذي لا يحدث لها في عالم الواقع.

نبذة تاريخية:-

ونحب قبل أن نمضي في شرح مفصل لرأي مدرسة التحليل النفسي في الرؤيا والتي يتزعمها فرويد- نحب أن نورد نبذة تاريخية عن تاريخ ذلك الرأي منذ نعومة أظفار الفكر الإنساني.

إن غرابة الأحلام كما أسلفنا سبب أساسي في التقويم قبل التاريخي للأحلام، فقد اعتقد الناس أنها لغرابتها تأتي من عالم آخر قد يكون عالم الكائنات فوق الإنسانية إلا أن التنوع الكبير في محتوى الأحلام، كما ان الرمز في معانيها دفع الكثيرين في الشعوب القديمة إلى دراستها وبحثها كجزء من علم العرافة.

ارسطوطاليس :-

وأول من درس الأحلام دراسة سيكلوجية حقيقية هو ارسطوطاليس الذي عرف الحلم بأنه: النشاط النفسي للنائم أثناء نومه- وقد بين أن الرؤيا تتبع قوانين علم النفس الإنساني ولكنها مع ذلك تخضع لرقابة وتصرف وتحكم الآلهة.

محمد بن سيرين :-

ولقد عرف القدامى تأثير بعض العوامل على الأحلام فقد عرفوا مثلاً تأثير المؤثرات العضوية على الأحلام- قال مُحَّد بن سيرين من علماء المسلمين في القرن الأول الهجري في كتابه منتخب الكلام في تفسير الأحلام (وكذلك ما تراوى من حديث النفس وآمالها وتخاويفها وأحزانها مما لا حكمة فيه تدل على ما يئول عليه أمر رائيه، وكذلك ما يغشى قلب

النائم الممتلئ من الطعام أو الخالي منه كالذي يصيبه عن ذلك في اليقظة، إذ لا دلالة فيه ولا فائدة فيه وليس للطبع فيه صنع ولا للطعام فيه حكم ولا للشيطان مع ما يضاف إليه منه خلق).

عبدالسلام النابلسي :-

وقد عرف البعض الآخر أن الرؤيا إنما تكون صورة للنفس الظاهر منها وهو الشعور الباطن وهو اللاشعور مختلطين في اتساق يرمز إلى تفاعل مناطق النفس.

يقول الشيخ عبدالسلام النابلسي (١٠٥٠- ١١٤٣) في كتابه تعطير الأنام في تفسير الأحلام (وقد قال البعض بإبطال الرؤيا يقولون: إن النائم يرى في منامه ما يغلب عليه من الطبائع الأربعة، فإن غلبت عليه السوداء رأى الأحداث والسواد والأهوال والأفزاع، وإن غلبت عليه الصفراء رأى النار والمصابيح والدم والمعصفرات وإن غلب عليه البلغم رأى البياض والمياه والأنهار والأمواج، فإن غلب عليه الدم رأى الشراب والرياض والمعازف والمزامير وهذا الذي قالوه نوع من أنواع الرؤيا، وليست الرؤيا منحصرة فيه فإنا نعلم قطعاً أن مايكون من غالب الطبائع، كما ذكروا ومنها ما يكون من حديث النفس وهذه أصح الأنواع الثلاثة وهي الأضغاث).

مادة الحلم- وظيفة الذاكرة أثناء الحلم :-

يدعى سيجموند فرويد ومن قبله هيلد برانت أن في مقدورنا أن نبين أن منشأ كل صورة من صور الحلم هو مشهد واقعي، سواء تذكرناه أو لم نتذكره لاحظناه أو لم نلاحظه– خاصة لو أننا خصصنا لاستقصاء مصدرها وقتاً وجهداً كافيين.

وفي هذا المجال نذكر المثال التقليدي الذي يرويه فرويد عن نفسه والذي ينقله عن كتابه في تفسير الأحلام يقول: (وحدث في سنوات تالية وكان اشتغالي بدراسة الأحلام قد بلغ أشده ان أخذت صوره تمثل مكاناً غريب الهيئة تلح علي في المنام إلحاحاً مرهقاً: كنت ارى في اتجاه معين بالنسبة إلي، على يساري فضاء معتماً برزت فيه أشكال حجرية شائهة. وكان هناك شعاع من ذكرى يحدثني دون ميل مني إلى تصديقه أن ذلك مدخل كهف تحفظ فيه الجعة، ولكني ظللت عاجزان ألقى الضوء على معنى هذه الصورة أو مأتاها. ثم اتفق في عام ١٩٠٧ اني جئت إلى بادو التي عجزت آسفاً أن أعود إلى زيارتها منذ عام ١٨٩٥ فما روت زيارتي لهذه المدينة الجامعية الجميلة غلتى، فقد فاتني أن أرى رسوم جيوتو الحائطية في كنيسة مادونا دل آرينا ونكصت على عقبي وأنا في منتصف الطريق إليها، إذ قيل: أن الكنيسة مغلقة في ذلك اليوم، ففي زيارتي الثانية لها بعد انصرام اثنى عشر عاماً كنت عازماً على ادراك ما فاتني فكان التوجه إلى المادونال آرينال أول ما صنعت وأني لفي طريقي إليها، اكتشفت على يساري عند البقعة التي ارجح اني استدرت فيها على عقبي، هذا المكان الذي طالما رأيته في الحلم بأشكاله الحجرية. لقد كان في الحقيقة مدخل مطعم في الهواء الطلق.

ويصر فرويد على أن الذكريات التي يستمد منها الحلم قد ترجع إلى عهد الطفولة ويدلل على ذلك بأمثلة كثيرة منها ما يرويه عن نفسه يقول: رأيت في الحلم شخصاً عرفت أثناء الحلم نفسه أنه طبيب البلد الذي ولدت فيه ولم تكن ملامحه في الحلم جلية بل اختلطت بملامح معلم لي بالمدرسة الثانوية مازلت ألتقي به حتى اليوم، فلما استيقظت لم استطع أن أجد رابطاً ما بين هذين الشخصين ولكن حين سألت والدتي عن الطبيب الذي كان يعالجني في هذه السنين الأولى من طفولتي علمت أنه كان أعور، وكذلك كان المدرس الذي حجب شخصه في الحلم شخص الطبيب. وكان ذلك بعد أن انقضى ثمانية وثلاثون عاماً من رؤية الطبيب للمرة الأخيرة).

لماذا ينسى الحلم؟

أن الأحلام عادة تنسى بسرعة جداً– والبحث في سبب سرعة نسيان الأحلام أول ما بدئ على يد شترومبيل وأونا تيللى ورأينا الأحلام نظراً لأنها ظاهرة نفسية فإن قوانين علم النفس الخاصة بالإستحضار (الإستذكار) تنطبق عليها انطباقاً تاماً.

وأول سبب لنسيان الأحلام أن الأحداث التي تتآلف في تناسق منطقي معقول تظل عالقة بالذهن لمدة اطول تتناسب مع درجة تآلفها في صورة متكاملة ومن خواص الأحلام انها لا تكون مرتبة في ترتيب منطقي معقول حتى أنه ليقال ان ما نحلم به عادة لا يكون صوراً مترابطة لدرجة

أننا حين نحاول تذكرها أثناء اليقظة فلابد وأن نملأ ما بين تلك الصور غير المترابطة من خيالاتنا.

والسبب الآخر هو أن الأحلام عادة ما تكون مكونة من صور بصرية فقط وليست من صور سمعية وحسية ولذلك تكون ضعيفة الوقع فتنسى بسرعة.

وأحلام أيضاً قلما تتكرر وهذا يساعد على نسيانها. وكذلك يشعر كثير من الناس أنه لايحلم، ذلك لأنه لا يعير التفاته إلى أنه يحلم، ولو أنه حاول ان يعد الأحلام التي يحلمها لوجد أنها جد كثيرة، والأفكار التي تخرج في الحلم إنما هي أفكار سجنتها النفس في اللاشعور لأنها لا تلائم المجتمع وحكمت عليها بأن تبقى خارجة عن نعمة الذكر. وإنما تخرج في الحلم لأن رقيبها وسجانها وهو الشعور والانتباه يقل في أثناء النوم، ولذلك تكون وظائف النفس متجهة إلى كبتها مرة أخرى حتى وهي في صورة رمزية وهي الحلم فتدفع بها إلى جب النسيان السحيق مرة أخرى.

كيفية حدوث الحلم - المؤثرات المؤدية إلى الحلم :-

هناك كثير من المنبهات قد تؤدي إلى تشكيل الصور الحلمية في أشكال تتناسق مع طبيعتها، ولقد قلنا: إن الجائع يحلم بسوق الخبز وكلنا يعلم أثر اختزان السائل المنوي لمدة طويلة على طبيعة الأحلام وماذا يرى النائم من صور جنسية فيها والنهاية التي تنتهي إليها تلك الأحلام.

ولقد حاول كثير من العلماء أن يجروا التجارب على العلاقة بين طبيعة المنبه والصور الحلمية- ويرى سيجموند فرويد عن مورى أنه أجرى التجارب التالية:

١- هيجت شفتاه وأرنبة أنفه بريشه. فحلم أن قناعاً من القطران يلصق على وجه ثم ينزع عنه فينسلخ معه الجلد.

٢- حك مقص على ملقاط فسمع قرع أجراس ثم دقات ناقوس الخطر.

٣- ادنى ماء الكولونيامن شمه فرأى نفسه في القاهرة في محل جان ماريا مارتينا ويرى سيجموند فرويد حلماً آخر لمورى بين طبيعة العلاقة بين المؤثر والصور الحلمية. فقد حلم أنه حكم في أثناء الثورة الفرنسية أمام روبيسبير ومارا وبعد عديد من التفاصيل سيق إلى المقصلة وعندها هوى نصلها فوق رقبته، استيقظ فوجد أن رأس السرير قد سقط فأصاب رقبته مثلما يفعل نصل المقصلة تماماً.

وما يثير الدهشة أن يمكن أن يرى حلم في مثل ذلك الطول في الفترة القصيرة ما بين سقوط رأس السرير وحدوث اليقظة.

ولكن كيف تصوغ النفس الأحلام من تلك المنبهات؟

يقول البعض: إن المنبهات الحسية التي تكون قبل النوم مباشرة (من الصور البصرية لأي شيء أمامنا) تدرك ادراكاً مشوشاً على حسب قوانين

تداعي المعاني ثم يستمر هذا التداعي الذي تؤثر فيه حالة الصراع النفسي فتخرج المعاني والرغبات المكبوتة لتوجه أينما شاءت.

ولكن فرويد يرى غير ذلك فهو يرى أنه ليس من اللازم في كل حالة البدء بمؤثر حسي ويكفي أن يكون هناك مؤثر نفسي ويعرض ذلك النموذج لكيفية تكون الأحلام.

(أ) الصياغة البصرية للحلم :-

هي أول الوسائل في تكوين الحلم والتي تعالج فيها المؤثرات بقوانين تداعي المعاني فتتكون الصورة وتكون الصورة عادة معبرة عن الفكرة مشتقة من نمط الفكر الإستعاري الذي اعتدنا أن نفكر به فنحب أن نقول ان المرأة الجميلة كالوردة وإن من يتزوجها يبدو في المنام وكأنه يقطفها وهكذا.

وكذلك تظهر هذه المعاني كصور بصرية في الحلم.

(ب) النقل Projection :-

عندما تكون الفكرة بغيضة إلى المجتمع جداً ولكنها حبيبة إلى نفس الحالم فإنه ينقلها إلى شخصية أخرى في الحلم. ويدل ذلك على أن الرقيب الذي يقوم على سجن الأفكار المكبوتة في اللاشعور قوى لدرجة أن تأثره لا يذهب تماماً أثناء النوم فتلجأ الأفكار المكبوتة إلى تلك الحيلة التي تسمى بالنقل، لكي تخرج من سجنها في زي تلك الحيلة..

كأن يرى الحالم أن غيره يقتل عدواً له فهو يعلم أن القتل بغيض إلى المجتمع، ولكنه يريد أن يقتل هذا العدو، والرقيب على الأفكار المكبوتة في اللاشعور قوى لدرجة أن تأثيره لا يذهب تماماً أثناء النوم فيحتال على قتل ذلك العدو بيد شخص غيره فيتحقق مأربه، ولكنه لا يكون هو نفسه قد أغضب رقيبه.

(ج) **التكثيف** Condensation :-

هو عملية تكوين شخصيات جديدة في الحلم تنتزع عناصرها من شخصيات مختلفة في عالم الحقيقة، فيرى الإنسان أنه يتعامل مع شخص معين له هيئة شخص في عالم الحقيقة. ولكن اسمه اسم شخص آخر وتصرفاته تتسم بطابع تصرفات شخص ثالث وهكذا. ومن الممكن أن يحدث هذا الخلط في عالم الأحلام، لأن وظائف العقل العليا التي تجمع الأشياء في مجموعات تنبني على أساس الاختلاف، تكون في حالة تعطل وتكون العلاقات بين الأشياء تنبني على أساس التشابه فقط.

وان مثال التكثيف حلم المدرس والطبيب الذي ذكرناه عن سيجموند فرويد من قبل في مجال الكلام عن الذاكرة والأحلام هو مثال واضح.

(د) **الرموز** Symbols :-

الرموز آخر الوسائل التي تلجأ إليها النفس للاستفادة من الحلم إذا ما عجزت عن الإستفادة عن طريق الوسائل الأخرى، وعادة تشتق الرموز من تراث المجتمع الذي يعيش في الشخص الحالم، فقد نرمز للعقل بقطعة من الشطرنج، ونرمز للعداوة بشكل موقعة حربية، ونرمز للاختفاء من المجتمع بالدفن.. وهكذا على حسب الحالة.

٢- تفسير الأحلام التي تتضمن ظواهر ميتاسيكلوجية :-

إنه مما لاشك فيه أن كثيراً من الناس رأى أحلاماً تتحقق بالفعل وهي ما يسمى بالأحلام المتعلقة بالمستقبل، وهي ظاهرة تعرف في علم الميتاسيكلوجيا بإسم **Precognition** كما أن ظاهرة استرجاع أشياء بعيدة جداً في الزمن أو رؤية حوادث وقعت قبل حياة الحالم تعرف بإسم **Postcognition** كما ان رؤية أرواح الأموات تعرف بإسم **Sprituatism**.

وقد وردت هذه الظواهر في جميع العصور وجميع الأجيال.. كما يدلنا على ذلك ما ورد في القرآن الكريم عن رؤيا يوسف التي شاهد فيها الشمس والقمر والكواكب ساجدين له حيث يقول الله تعالى: "إذ قال يوسف لأبيه يا أبت إني رأيت أحد عشر كوكباً والشمس والقمر رأيتهم لي ساجدين– قال يابني لا تقصص رؤياك على اخوتك فيكيدوا لك كيداً" وقد تحققت هذه الرؤيا، يقول الله تعالى: "ورفع أبويه على العرش وخروا له سجداً وقال يا أبت هذا تأويل رؤياي من قبل قد جعلها ربي حقاً".

كذلك رؤيا فرعون التي رأى فيها السبع بقرات السمان التي يأكلهن السبع العجاف، تلك الرؤيا التي فسرها يوسف عليه السلام وتحققت فيما بعد كذلك، إذ يقول الله تعالى "يوسف أيها الصديق أفقنا في سبع بقرات سمان يأكلهن سبع عجاف وسبع سنبلات خضر وأخر يابسات لعلي أرجع إلى الناس لعلهم يعلمون" وكان تفسير هذه الرؤيا في قوله تعالى على لسان يوسف "قال تزرعون سبع سنين دأباً فما حصدتم فذروه في سنبله إلا قليلاً مما تأكلون ثم يأتي من بعد ذلك سبع شداد يأكلن ما قدمتم لهن إلا قليلاً مما تحصنون ثم يأتي من بعد ذلك عام فيه يغاث الناس وفيه يعصرون".

كذلك رؤيا سيد الخلق عليه أفضل الصلاة والسلام عن فتح مكة. وقد وردت في قوله تعالى في سورة الفتح "لقد صدق الله رسوله الرؤيا بالحق لتدخلن المسجد الحرام إن شاء الله آمنين محلقين رؤوسكم ومقصرين لا تخافون فعلم ما لم تعلموا فجعل من دون ذلك فتحاً قريباً".

وكذلك رؤيا زملاء يوسف في السجن وتحققها عن عصر الخمر وحمل الخبز فوق الرأس وأكل الطير منه- يقول الله تعالى: "ودخل معه السجن فتيان قال أحدهما إني أراني أعصر خمراً وقال الآخر إني أراني أحمل فوق رأسي خبزاً تأكل الطير منه نبئنا بتأويله إنا نراك من المحسنين". وقد ورد تأويل هذه الرؤيا في قوله تعالى على لسان يوسف" يا صاحبي السجن أما أحدكما فيسقى ربه خمراً وأما الآخر فيصلب فتأكل الطير من رأسه قضي الأمر الذي فيه تستفيان".

وهناك رؤيا لم تتحقق كرؤيا إبراهيم عليه السلام عن ابنه الذبيح– تلك الرؤيا التي دفعت البعض إلى تفسير الأحلام الغيبية على أساس أنها شيء من الإيحاء الذاتي كما سنشير إلى ذلك في فصل قادم إن شاء الله.

كل هذه الظواهر كما أسلفنا حدثت بكثرة في مختلف العصور والأجيال ولكن الجديد في الأمر هو محاولة بعض العلماء المشهود لهم بطول الباع في البحث العلمي إخضاع هذه الظواهر للتجربة والمشاهدة.

ويحسب بعض الناس أن تفسير المسائل على هذه الشاكلة إنما هو نوع من البدائية في الفكر وتنحيه للعلم والتفكير العلمي. وفي الحقيقة أن تفسير المسائل تفسيراً مادياً بحتاً هو الذي يمكن ان يكون تفكيراً مجافياً لتقاليد العلم. وفي رأي الأستاذ عباس محمود العقاد أنه مادام هناك دليل على وجود شيء ما فإن ذلك الشيء موجود على الأرجح، ولكن جهلنا بشيء لا يرجح عدم وجوده– ولهذا فإن الموجودات لا تنحصر فيما نعلمه. ومن يحاول اثبات هذه الحقيقة الأخيرة يكون قد ابتعد بعداً تاماً عن منطق العلم وتقاليد التفكير العلمي. ولا أدل على ذلك من خطاب عملاق علم النفس ويليام مكدوجل الذي ألقاه كرئيس لجمعية البحوث النفسية عن ظاهرة فشلت القوانين السيكلوجية المعتادة في شرحها ألا وهي ظاهرة التلباثي وهو الإتصال عن بعد بين إنسانين بغير حاجة إلى جهاز

يقول سنة ١٩٢٠ وهو من المؤمنين بالعقل البحت "إن التلباثي وشيك جداً أن يتقرر بصفة نهائية في عداد الحقائق المعترف به علمياً".

ويقول الدكتور ف. ميشيل في خطابه بقسم الأبحاث النفسية في المعهد البريطاني "لابد من الاعتراف بالتلباثي بوسيلة أو بأخرى من الوسائل التي نسميها الآن خارقة للعادة لأننا إذا أنكرناه وقفنا حائرين بين يدي الظواهر المعززة بأدلة الثبوت مما لا نستطيع له نفياً ولا تعليلاً".

وقبل ان نورد بالتفصيل النظريات التي تفسر الأحلام ذات الطابع الغيبي بطريقة روحانية ميتاسيكلوجية نحب أن نورد بعض التفاسير التي تفسر الأحلام الغيبية تفسيراً سيكلوجياً أيضاً، وهي بذلك تقف في الوسط بين منكري حدوث تلك الأحلام بطريقة عادية ومفسريها بطريقة روحانية ميتافيزيقية.

التفسير الوسط بين الميتاسيكلوجي والسيكلوجي:-

فالتعليل الأول لهذه الطريقة هو ما يسمى بالتعليل الإيحائي- بمعنى أن الرؤيا قد تكون دافعاً إلى العمل- فإذا رأى تلميذ أنه نجح في الامتحان بتفوق فإن هذه الرؤيا تكون ما يمكن أن يطلق عليه الإيحاء الذاتي Auto Suggestion الذي يدفع هذا التلميذ إلى المذاكرة والاجتهاد ومواصلة الليل بالنهار حتى ينجح في الامتحان ويكون من المتفوقين. وعلى هذا يكون الحلم دافعاً إلى تحقيقه في عالم الحقيقة. والذي يدفع هؤلاء بالاعتقاد في هذه النظرية- أن هذه الأحلام قد تتحقق وقد تفشل. ونرى أن هذه

الطريقة في تحقيق الأحلام المستقبلة إنما هي إحدى الطرق التي قد تحدث ولا يمكن تفسير كل الأحلام بها. حيث أن بعض الأحلام الغيبية قد تحتوي على أشياء لم يراها الإنسان ولم يفكر فيها إطلاقاً ولا يعرف عنها شيئاً، كما في الأحلام التي تكلمنا عنها في أول هذا الفصل.

هو ما يطلق عليه التعليل الاستنباطي والقائلون بهذا الرأي يعتقدون أن هذا النوع من الأحلام يشبه الفكر أثناء اليقظة فهو يعتمد على تجسيم الخيال المقيد بقوانين الفكر، فكما يستطيع العقل الواعي أن يتعرف على المجهول في المستقبل عن طريق القياس أو الاستقراء المنطقي، كذلك يمكن للعقل الباطن الذي يعمل أثناء الأحلام أن يصل إلى نتائج مماثلة. وكما أن العقل الواعي قد يصيب وقد يخطيء في استنتاجاته عن المستقبل كذلك العقل الباطن قد يصيب وقد يخطئ أيضاً- ورأينا في هذا التفسير كرأينا في التفسير السابق وينبني أيضاً على نفس الحجج التي ينبني عليها رأينا فيه.

٢- النظريات الميتاسيكلوجية في تفسير الأحلام الغيبية :-

تلك النظريات امتداد للنظرية الميتافيزيقيه للنوم أو ان شئت فقل أنها احدى أوجه تطبيقاتها وهى ترى: أن الانسان الحى مكون من شيئ مادى هو الجسد، وشئ غير مادى هو الروح والبعض يحب أن يسميه النفس – والبعض الآخر يدعى أن النفس والروح انما هى مترادفات لشئ واحد. والذين يرون ذلك ونحن منهم بطبيعة الحال – يرون أن الروح انما هى شئ لا تسري عليه قوانين الطبيعة المعروفة فهو شئ لا يدخل فى عالمنا ذى الأبعاد الأربعة.. أى أنه منفصل عن الزمان والمكان الا أنه لما ارتبط

بالجسد تحدد بحدوده وزمانه ومكانه لا يتخطاها ولا يمكن أن يراها من مكان المراقب الخارجى.

وعند النوم ينفصل الجسد عن الروح، ويمكن للروح أن ترى الاتصال الزمانى المكانى رؤية المتفرج الخارجي الذى يرى كل شيئ من الخارج، فيمكنها أن ترى المستقبل وأن ترى الماضى.

وذلك فى رأينا ما حدث لسيد الخلق صلوات الله عليه وسلامه حيث عرج به الى السماء، فأنه عليه الصلاة والسلام لابد وأن يكون بقدرة الله تعالى قد خرج عن التتابع الزمانى المكانى فأمكنه أن يرى الماضى بما فيه من أنبياء سبقوه بآلاف السنين، كما أمكنه أن يرى المستقبل ومشاهده ومنها مشاهد يوم القيامة كما ورد فى الأثر عنه ﷺ.

والمعتقدون بذلك الرأى كثيرون وجدوا فى كل العصور والأزمنة، وساقوا الكثير من الأدلة لتأييد آرائهم، ومنهم ابن خلدون صاحب المقدمة الشهيرة والامام الغزالى وكثيرون غيرهم من علماء المسلمين.

ونحب أن نورد بعض قول ابن خلدون عن ذلك الرأى قبل أن نورد براهين المعتقدين لهذة النظرية من أبناء العصر الحديث. يقول ابن خلدون فى مقدمته الشهيرة فى الفصل السادس المقدمة السادسة" وأما الرؤيا فتحقيقها مطالعة النفس الناطقة فى ذاتها الروحانية لمحة من صور الواقعات، فانها عندما تكون روحانية تكون صور الواقعات فيها موجودة بالفعل، كما هو شأن الذوات الروحانية كلها وتصير روحانية بأن تتجرد

عن المواد الجسمانية والمدارك البدنية، وقد يقع لها ذلك لمحة بسبب النوم كما نذكر، فتقتبس بها علم ما تتشوف اليه من الامور المستقبلة وتعود به الى مداركها فان كان ذلك الاقتباس ضعيفا وغير جلى بالمحاكاة والمقال[1] فى الخيال لتخلطه فيحتاج من أجل هذه المحاكاة الى التعبير وقد يكون الاقتباس قويا يستغنى به عن المحاكاة فلا يحتاج الى تعبير لخلوصه من المثال والخيال".

أما معتنقوه هذا الرأى فى العصر الحديث فقد كان أولهم هو أبو الفلسفة الحديثة الرياضى الفيلسوف رينية ديكارت الذى اخترع علم الهندسة التحليلية كما أنشا المدرسة الديكارتية ف الفلسفة حيث قال :" أنا أفكر اذن أنا موجود" حيث أنه اعتقد بوجود الجسد كما اعتقد بوجود الروح على أسس منطقية بحتة، وكان يرجح أن مكان الاتصال بينهما أو البرزخ الذى بينهما هو الجسم الصنوبرى <<Pineal body>>.

ومن المعتنقين لهذا الرأى من المعاصرين جوزيف سنيل الذى يعتقد – أن السبب فى حدوث تلك الظواهر الميتاسيكلوجية وجود ما يسمي بالحاسة السادسة – كما يقرر ذلك فى كتابه المعنون بذلك العنوان والذى ترجمه الى العربية الأستاذان أحمد عبد الخالق ومُحَمَّد بدران، فهو يدعى – مؤيدا ادعاءه بالتجارب العلمية التى سنوردها بعد قليل – أن الأجسام المادية يمكن أن تحس من بعيد لأنها لا تفتأ ترسل حولها ذبذبات تسرى الى

---

(١) راجع رأى هيزنبرج وبروجلى عن الميكانيكا والموجات

مسافات بعيدة تماماً كما تفعل أشعة اكس(٢) لتصطدم بالأشياء البعيدة وتعود الى الشخص وهو يحسها بعضو للاحساس الذى يعتقد أنه الجسم الصنوبرى، ويؤيد كلامه بملاحظاته الدقيقة عن موضع هذا الجسم فى الجمجمة، واختلاف موضعه وحجمه بين الاحياء، فهو أكبر من الانسان وفى الذكر أكبر من الانثى، وهو أقرب الى فتحات الدماغ فى الحيوانات التى تعتمد كثيراً على الغريزة أكثر من اعتمادها على أساليب التفكير المعروفة فى الحيوان ألا وهى الفعل المشروط أو المحاولة والخطأ.

وهو يرى أن هذا العضو خاضع لمبدأ دى لامارك فهو يضمر كلما قل استعماله فى الجنس الواحد، وعلى هذا فهو يعتبر أن هذا العضو ضرورة حيوية للحيوان الذى لا يعتمد على أساليب التفكير العادى ويدلل على رأيه بتجربة أجراها عالم طبيعى كبير هو فابر. يقول: انه وجد يرقة لحشرة غير مألوفة فى المنطقة مما دعاه الى حملها ووضعها فى صندوق فى مكتبة، ولما فقست وكانت انثى وجد أن خمسة عشر ذكراً قد تجمعوا فى الغرفة ولما كانت الحشرة غير مألوفة فى هذا المكان فانها ولابد أن تكون قد جاءت من مكان سحيق، ولما كان يريد أن يستعبد حاسة الشم كسبب لذلك فانه قطع أعضاء الحس الخاصة بالشم فى هذه الذكور ووضعها فى

---

(٢) يعتقد بعض علماء علم الاجنة والتطور أن الجسم الصنوبرى كان يمثل عينا ثالثة فى الفقاريات القديمة.

كيس ثم فى علبة ثم حملها الى غابة بعيدة وأطلقها ولكنها عادت ثانية بعدة مدة نهار كامل.

ويهاجم الأستاذ سنيل من يعتقدون بأن الجسم الصنوبرى هو غدة لتنظيم الغدد الجنسية أو التطور ويتساءل لماذا كانت فى الفقاريات الدنيا فتحة تشبه العين الثالثة أمام هذا الجسم؟.

ولو أنه من الثابت فى علم وظائف الأعضاء أن تنظيم افراز هرمون الغدة الكظرية الذى ينظم كمية البوتاسيوم والصوديم فى الجسم يكون بواسطة هرمون من الجسم الصنوبرى وكذلك الغدد الجنسية التى تؤدى افرازها الى النضوج الجنسى.

ولقد عاين مؤلفا هذا الكتاب بنفسيهما حالة من أورام الجسم الصنوبرى فى طفل صغير ولكنه بدت عليه أعراض النضوج الجنسى المبكر، ومع ذلك فاننا نعتقد أن الجسم الصنوبرى بالاضافة الى وظائفه المنظمة للجنس والغدد الأخرى، فان له وظائف ميتاسيكلوجية أخرى والدليل على ذلك تجربة فابر نفسها فقد كان هناك عاملان فى جذب الحشرة الذكر الى الحشرة الأنثى الأول: تنظيم وظائف الجنس والآخر تنظيمها عن طريق الاتصال عند بعد بطريقة ميتاسيكلوجية – والفكرة فى حد ذاتها مقبولة ولكنها تحتاج الى التجارب المتكررة التى تدرس فيها كل العوامل المتعلقة بالموضوع.

ويرى عملاق الفكر العربى الأستاذ عباس محمود العقاد: أن انتقال الأفكار بتلك الطريقة لا يحتاج الى اللغة لنقل تلك الأفكار على شكل رموز ترمز الى معان تجريدية ولكن الأفكار تنتقل مباشرة.. يقول فى كتابه " الله – كتاب فى نشأة العقيدة الالهية" – " اذا فكر أحد فى صورة هندسية أو حيوانية فكيف تصبح هذه الصورة حركة استماع كالمذياع؟ لقد شوهد كثيرا أن الذى ينتقل فى هذه الحالة هو معنى الصورة لا شكلها ولا خطوطها التى تكونها فاذا كان المرسل يفكر فى عصفور ولا يحسن رسمه فان المتلقى يحسن رسم العصفور ان كان من الحاذقين للرسم، ولا ينقله نقلاً ليا كما تمثل فى الذهن الذى أرسل الصورة اليه، وكذلك يحدث فى أشكال المثلثات والدوائر والمستطيلات وكل شكل يختلف بالحجم والاتقان ويحافظ على معناه مع هذا الاختلاف".

اضطرابات النوم

١- الارق

٢- الاستيقاظ

١- الارق:-

يعرف الارق بأنه الحاجه الى النوم ويستعمل هذا الاصطلاح للدلالة على نقص كمى أو نوعى فى النوم. وكل طبيب يعرف من خبرته العملية ان الارق عرض وليس بمرض. فهو يحدث كعرض لأمراض كثيرة تختلف اختلافاً بيناً من حيث اسبابها وطبيعتها وخطورتها.

ومع أن الاطباء قد لا يعطون الارق حقه من الاهتمام الا (انه قبل ان يكون هناك عرض مثل الارق) يحيل حياة المريض الى جحيم لا يطاق، فعندما يحرم المريض من النوم الذى يجدد نشاطه كل ليله، يعتريه القلق ويضطرب نشاطه العقلى والبدنى ويبدو كما لو كان قد أنفق كل ما يختزنه من القوى وقل احتماله للألم والضجة وحتى المثيرات العديدة التافهة التى يقابلها فى الحياة اليومية كذلك تقل مقدرته على العمل المثمر.

اسباب الأرق:-

وهناك تقسيمات كثيرة لأسباب الارق واصلحها من الوجهة العملية ذلك التقسيم الذى يقول ان الأرق فى أى من حالاته (أ) اما ان يكون ناتجاً عن شيئ من الألم أو عدم الراحة البدنية (ب) واما أن يكون ناتجاً عن القلق والمخاوف والاسباب النفسية المشابهة.

قد يكون الالم الناتج عن وجود التهاب ما فى عضو من الاعضاء سبباً للارق ومن منا لم يسهر الليل متوجعاً بسبب أصبعه الملتهب المتورم فاذا ما اسدل الليل ستائره راح الالم يسحقها فى دقات منتظمة. وكذلك قد تؤدى اضطرابات الامعاء وسوء الهضم الى الارق. والامر كذلك بالنسبة للشخص المجهد الذى ظل واقفاً أو ماشياً طوال اليوم وتمنعه رجلاه المتألمتان من النوم ذلك النوع الذى يحب أطباء الاعصاب أن يسموه "متلازمة الأرجل التعبة".

كذلك فان خدر الاعضاء (ما يطلق عليه العامة الخذلان) ويشعر الشخص كما لو كان هناك نمل يسير تحت الجلد وخاصة ذلك الذى يحدث عند النساء فى سن اليأس غالباً ما يزداد أثناء حلول النوم فيسبب الأرق للمريضة.

والارق عرض كثير الحدوث فى الامراض النفسية وأبسط صورة له هى تلك الحالة العصبية التى تمثل رد الفعل لمشاغل العمل وتترك الانسان فى حالة من الانشغال العقلى يتعذر معها النوم. كذلك فان الأرق عرض

شائع بين مرضى العصاب Neurosis ذلك لأن من بين أعراض هذه المجموعة من الامراض عرضان مهمان هما القلق والمخاوف وهذان العرضان يجعلان الانسان ينام آخر الليل وخاصة اذا كان من الشدة بمكان. كذلك تشكل الأحلام المفزعة سبباً مهماً من أسباب الارق. فهى توقظ الانسان فى حالة شديدة من الرعب وتجعله يحاول الا ينام مرة ثانية ليتحاشاها.

وعلى العكس من ذلك فان مرضى الاكتئاب Depression خاصة المصاحب للوثة أو الاكتئاب الانطوائى: يستيقظون فى الصباح الباكر ولا يستطيعون العودة الى النوم بسهولة فاذا صاحب الاكتئاب القلق ظهر العرضان مع بعضهما وصار المريض ينام بصعوبة بالغة كما يستيقظ بسهولة فى الصباح الباكر قبل أن يأخذ كفايته من النوم. ولكنه يظل متلصقاً بفراشه لا يستطيع النهوض منه الا بصعوبة بالغة.

أما فى حالات اللوثة فان أى شكل من اضطراب النوم قد يحدث كما يضطرب النظم النومى اذا ما حدث اختلاط فى العقل وكذلك فالاشخاص الطاعنين فى السن المصابين بتصلب شرايين المخ Cerebralarteries يتخطفهم النوم أثناء النهار مرات عديدة وهم لذلك يرفضون الذهاب الى النوم ليلاً وكذلك فان نومهم قصير متقطع ولكن مجموع ما ينامونه فى الاربع والعشرين ساعة قد يزيد أو ينقص قليلاً عن المعتاد.

ولابد أن ننوه فى هذا المقام بمجموعة من المرضى الذين يعتقدون انهم ولابد ان يناموا نوما ذا كمية ونوعية مثاليين ولا يقنعون بما دون ذلك أولئك هم عصابيو النوم. هؤلاء الاشخاص يراقبون أنفسهم بدقة فى كل

ليلة عند الذهاب الى النوم لكى يروا كيف سينامون ويقلقون من أجل هذا فلا ينامون بالفعل ويزيدوا هذا الارق من قلقهم وهكذا يدخلون فى دائرة جهنمية من القلق والارق لا تنفصم عراها ولعل أبلغ ما يعبر عن حالتهم هو ما قاله النفسى الكبير وليم ماكدوجل (ان راحة البال هى أول المبادئ الاساسية للنوم) ولقد اشرنا فيما سلف للتجارب التى اجريت على هؤلاء فى الفصل الخاص بأثر الحرمان من النوم.

١- اضطرابات فترة الانتقال من النوم الى اليقظة :-

نشاط بعض المراكز العصبية الحركية:-

قد يحدث عندما يحل النوم أن تنطلق بعض المراكز العصبية الحركية فى نشاط لا يتقيد بنشاط جيرانها مما يجعل الانسان يتفزع عند حلول النوم وقد يحدث ذلك اذا ما حاول الانسان المصاب بتلك الحالة أن ينام مرة ثانية. تلك الحالة تحدث غالبا عند الاشخاص الذين يحل بهم النوم ببطئ كما أنها تحدث أيضاً فى الاشخاص الحادى الطبع السهلى الاثارة. وقد لوحظ أن هناك علاقة بين تلك الحالة وبين ما يحدث لنفس الشخص من انتفاضة لا ارادية لعضلة من عضلات الذراع أو اليد. ولكنه لا يبدو أن لتلك الحالة علاقة بمرض الصرع. ولو أن التفريق بين الحالتين قد يبلغ مبلغاً كبيراً من الصعوبة ببعض الحالات.

نشاط بعض المراكز العصبية الحسية :-

أما اذا اضطربت مراكز الاحساس فى الجهاز العصبى بطريقة مماثلة كظاهرة منفردة أو مصاحبة للاضطراب الحركى فان المريض بعد أن ينام قد يستقيظ وهو يحس كما لو كان هناك تيار كهربى يصعقه أو كما لو أن جسمه يحز بالمناشير أو قد يستيقظ على قرع عال للأجراس أو ومضة شديدة من النور أو أى احساس آخر.

فقدان القدرة على الحركة المؤقت :-

وهناك ظاهرة مهمة يجب أن ننوه عنها فى هذا المقام وهى وان كانت تختلف عن الظواهر السابقة من حيث المظهر الا أنها تتشابه معها من حيث آلية اختلال الوظيفة التى تؤدى اليها.

تلك هى ظاهرة فقد القدرة على الحركة فى أثناء الانتقال من النوم الى اليقظة – وقد لوحظ أن أى مؤثر بسيط كلمسة للجلد ترد الانسان الى حالة اليقظة وتشفيه من حالة الشلل المؤقت – مثل تلك الازمات تكون مؤقته فى العادة ولا تكون لها أهمية تذكر. تلك الظاهرة يعتبرها البعض هى والكوابيس شيئ واحد كما يعتبرها البعض الآخر ظاهرة منفصلة ويعتبرها بعض الاطباء مظهرا أو نوعاً من ظاهرية الصرع. وهذا الرأى وان كان حديثاً جداً الا أن الفيروز بادئ صاحب القاموس المحيط قد أورده فى قاموسه عند الكلام عن الكابوس.

٢- الكابوس:-

ان اليقظة فى حالة من الرعب تجربة مرت بكل انسان تقريباً والاطفال والاشخاص العصبيون أكثر قابلية لها. كما تؤدى لها ايضاً حالات الاضطرابات الهضمية والتنفسية وقد تثير الاحلام المفزعة ذكرى مشهد تلفزيونى يشاهد قبل الذهاب الى النوم. ويحب بعض علماء النفس أن يضعوا حداً فاصلاً بين الكابوس وهو رؤية الاحلام المفزعة والفزع الليلى الذى تصاحبه مظاهر حركية أيضاً والظاهرة الاخيرة وخاصة فى الاطفال تحتاج الى البحث حتى لا تختلط بظاهرة الصراع الليلى.

٣- التجوال النوهى: Somnambulism:-

ان السير أثناء النوم ظاهرة لابد وان كل طبيب قد صادفها ولكنها قلما تلفت نظر غير الاخصائى اليها وهى عادة فى الاطفال ولكنها قد تحدث مع الكبار ايضاً. وفى هذا المرض يقوم المريض عادة من فراشه ويتجول فى المنزل وهو ما يزال نائماً. وقد يقوم باطفاء النور أو القيام بعمل معتاد آخر. ولا يبدو عليه أثناء تلك الحالة اى علامة للانفعال فتظل عيناه مفتوحتان كى تمنعاه عن الاصطدام بالاشياء المألوفة له ولكن رؤية شئ غير مألوف له قد يوقظه فى الحال، وهو أيضاً لا يستجيب الى الكلام.

ويعتبر أغلب المشتغلين بالامراض النفسية تلك الظاهرة عرضا لاضطراب نفسى يشابه الهستيريا فى أسبابه التى يضيق هذا الكتاب عن شرحها.

ظاهرة الحياة المعلقة Suspended Animation:-

لعل كل الاضرابات السابقة كانت تتميز بنقص كمى أو نوعى فى النوم، اما ذلك الاضطراب فهو يميز بالزيادة الكمية والنوعية فيه فقد يحدث فى بعض الاحيان أن يظن أن شخصاً قد مات وذلك لتوقف قلبه وتنفسه ويتعرف على ذلك الموت أما شخص مجرب أو طبيب وعند الجنازة أو أثناءها أو حتى بعد الدفن تعود الى الجثة الحياة والحركة فيحدث اضطراب وهرج ومرج ويدهش الجميع لذلك. وتفسير ذلك ان هذا الانسان فى تلك الفترة تكون حيويته معلقه بين الحياة والموت أى ان ما حدث له يكون موتاً مؤقتاً أى توقفا للأجهزة الاساسية فى الجسم أو ابطاء فى سرعتها الى حد عدم امكان ادراك عملها.

ولكن خلايا الجسم المختلفة تكون فى حالة حياة بمعنى انه لم يدركها ما يعرف بالموت الخلوى ولذلك لا يجب الاسراع بدفن الجثث بل يجب أن تترك لفترة معقولة قبل الدفن.

علاج اضطرابات النوم:-

من البحث المتقدم رأينا أن الأزرق انما هو عرض وليس بمرض، أى ان أسبابه تتنوع تنوعاً كبيراً مما يجعل من الصعب على الشخص العادى وفى احيان قليلة على الطبيب غير المتخصص أن يعرف أصل الداء ويعالجه. لذلك نحب أن ننصح القارئ الكريم نصيحة نرى أنها من الأهمية بمكان – تلك النصيحة هى ان يسارع بعرض نفسه على الطبيب عندما يشعر بأعراض تدل على ان وظائف جسمه قد انحرفت عن مسارها السوى.

ونحب ان نوجه عنايته الى أن محاولته لعلاج نفسه من الارق او الانصياع لنصح بعض الاصدقاء من غير الاطباء قد يؤدى فى بعض الاحيان الى أوخم العواقب. فبعض الناس عندما يشكو اليه أحد اصدقائه من بعض اعراض المرض يسارع بذكر اسم دواء له قد وصفه له طبيب حاذق يأوي به الى الشفاء العاجل. ويتعاطى هذا الصديق الدواء فلا تتحسن حالته بل انها تسوء فى بعض الاحيان وقد يتعاطى هذا الدواء لمدة اطول من اللازم فيدمن ولا يستطيع له فراقاً، ذلك لان الارق كما رأينا عرض يتشابه فى مختلف الامراض ولكن تتحد أسبابه وكذلك الحال بالنسبة لجميع الاعراض التى يجب استشارة الطبيب لعلاجها.

وفى الواقع فالطبيب عادة عندما يذهب اليه المريض لاستشارته فانه يقوم بسؤاله أولا عن تفاصيل الاعراض التى يشعر بها فيترك المريض يروى تاريخ المرض وقد يقوم بتوجيه بعض الاسئلة عن بعض الاشياء التى لم يذكرها المريض والتى قد يكون لها معنى على درجة كبيرة من الاهمية فى تشخيص سبب الداء، وبعد ذلك يقوم الطبيب بفحص المريض جسمانياً لكى يكتشف اذا ما كان سبب هذا الاضطراب خلل عضوى بجسم المريض وأثناء هذا الفحص يتأكد الطبيب من قيام وظائف الجسم واحدة تلو الاخرى بأعمالها فيفحص الجهاز العصبى ثم يفحص القلب والجهاز الدورى ثم الجهاز التنفسى ثم الهضمى وهكذا. فقد يظهر له أن هناك اختلالا فى الوظائف العضوية وقد يشير على المريض بعمل بعض الفحوص والابحاث الطبية لكى يتأكد من طبيعة المريض أولا ولكى يتمكن من تكوين صورة أكثر دقة وتحديد طبيعة المرض. ثانيا: الفحوص الطبية

ثم لكى يقرر بناء على ذلك نوع وكمية الدواء اللازمة ومن أمثال تلك الفحوص الطبية عمل صورة بالاشعة السينية لمختلف أجزاء الجسم أو عمل الرسام الكهربائى للمخ أو تحليل مكون من مكونات الدم الكيمياوية وهكذا.

الوقاية :-

هذا ما ننصح به عند حدوث المرض لاقدر الله ولكننا نحب أن نورد بعض النصائح الواجب اتباعها أيضا للوقاية من حدوث الارق واول ما نحب أن ننصح به القارئ الكريم هو :

١- الترويح عن النفس على فترات منتظمة فلا يجب على ايه حال ان يواصل العمل لأيام طويلة بغير يوم عطلة يجدد من نشاطه فيرحل الى شاطئ النهر أو البحر أو يذهب الى الرياض يمتع نفسه بجمالها أو يذهب فى المساء الى المسرح يمتع نفسه بالفن المسرحى. وعليه فى أثناء ذلك أن ينسى مشاغل عمله تماماً ويلقى بأعباء حياته وراء ظهره فى تلك الآونة حتى يعود الى العمل بعد ذلك ممتلئ النفس بالنشاط والحيوية.

٢- كذلك يجب أن يعود القارئ نفسه على الذهاب للنوم فى ميعاد محدد وان يحاول جهد طاقته الا يخل بذلك الميعاد لأن ذلك يبنى عند الانسان فعلاً منعكساً شرطياً يؤدى الى النوم.

٣- كما ننصح بألا ينام القارئ بعد الأكل مباشرة بل ينتظر لمدة ساعة على الأقل لكى يعانى من الاحلام المزعجة والكوابيس التى قد تسبب له الارق.

٤- كما انه يجب عليه الا ينام مباشرة بعد فترة من العمل الذهنى الشديد فذلك يسبب له أيضا بعض الاحلام المزعجة.

كذلك نحب أن نطمئن القارئ الكريم أن كمية النوم التى يحتاجها الجسم تختلف من شخص الى آخر وهى فى ذلك تعتمد على الحالة النفسية والبدنية وحالة الطقس من درجة الحرارة والضغط الجوى وما الى ذلك — فلا يجب ان يوجه الانسان انتباهاً شديداً الى كمية نومه دائماً والا اصبح من أولئك الذين يدعون عصابيو النوم.

أما اذا اشتد به الامر ولم يجد مناصاً من البحث عن العلاج فعليه بالاسراع الى الطبيب وعدم الاعتماد على الوصفات التى يصفها له اقرانه من غير الاطباء سواء كانت بلدية أو كانت عقاقير وصفها لهم طبيب قبل ذلك لانه اذا ما فعل ذلك فان الله يمن عليه بشفاء سريع.

المراجع

١) القرآن الكريم وتفاسيره للزمخشرى والمنار ومخلوف وابن كثير.

٢) احياء علوم الدين..للغزالى

٣) كيمياء السعادة.. للغزالى

٤) القسطاس المستقيم.. للغزالى

٥) مقدمة كتاب العبر وديوان المبتدأ والخبر.. ابن خلدون

٦) منتخب الكلام فى تفسير الاحلام .. ابن سيرين

٧) تعطير الايام فى تفسير الاحلام .. النابلسى

٨) الله – كتاب فى نشأة العقيدة الآلهية .. للعقاد

٩) مبادئ التحليل النفسى .. فؤاد جلال

١٠) تفسير الاحلام.. سيجموند فرويد ترجمة الدكتور صفوان

١١) علم النفس.. حامد عبد القادر والابراشى

١٢) أسس الامراض الباطنية(انجليزى) هاريسون وآخرون

١٣) مرجع الفسيولوجيا (انجليزي) فولتون

١٤) الفسيولوجيا الطبية (انجليزى) بارد

١٥) النوم (انجليزي) ايان اوزوالد

١٦) النوم والاحلام والتنويم المغناطيسى (انجليزى مترجم عن الروسية) روخلن

الفهرس

مدخل للقراءة ٥
مقدمة.. ١٣
ماذا عن النوم؟ ١٦
الرؤيا.. ٤٠
اضطرابات النوم.............................. ٦٢